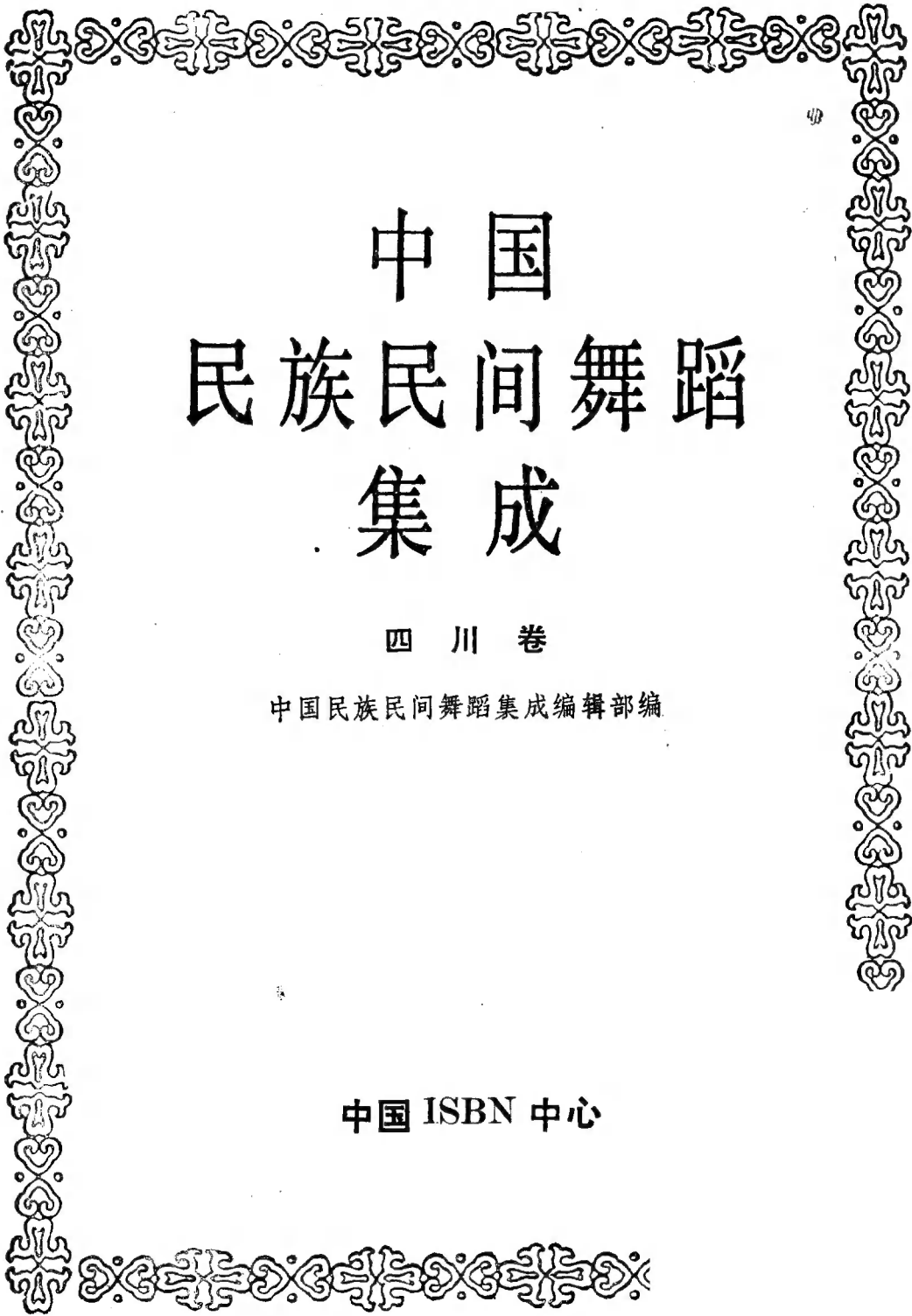


中国民族民间舞蹈集成



# 中国 民族民间舞蹈 集成

四川卷

中国民族民间舞蹈集成编辑部编

中国 ISBN 中心

中国民族民间舞蹈集成(四川卷)

中国民间民族舞蹈集成编辑部编

中国 ISBN 中心出版

新华书店北京发行所发行

商务印书馆上海印刷厂排印

江苏常熟市人民印刷厂装订

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 102 插页 8 字数 243 万字

1998 年 12 月第 1 版 1998 年 12 月上海第 1 次印刷

印数: 1—2,000 册(特精装 1,000 册,精装本 1,000 册)

ISBN 7-5076-0024-6/J·22

---

定价: 精装本(上、下) 122 元

下 卷



## 本卷出版人员名单

总 监 制	戈宝楞	
本卷监制	邢志汶	
技术责编	华 萤	徐鼎雄
责任编辑	康玉岩	梁力生
	周 元	
装帧设计	李吉庆	
版式设计	陈 冲	
工作人员	郑云珍	赵娉子
	徐 晰	朱 梅

# 四川彝族舞蹈概况

## (一)

彝族是我国民族大家庭中人口较多，分布较广的少数民族之一。总人口有六百五十多万。居住在四川省的有一百七十八万多，其中又有约一百五十多万聚居于省西南部的凉山彝族自治州。自治州北至大渡河，南达金沙江，西抵甘孜州，东接云南省，面积六万余平方公里。辖西昌、昭觉、美姑、布拖、金阳、普格、越西、冕宁、喜德、会理、会东、宁南、盐源、木里、雷波、德昌、甘洛十七个县(市)。另有近二十多万彝族同胞分布在攀枝花市、乐山市、雅安地区、宜宾地区、甘孜藏族自治州的部分县、区。

彝族有悠久的历史。在族源上与古氏羌有渊源关系。我国学术界对彝族来源没有统一意见，不少学者持北来说，也有土著说、东来说，国外还有所谓西来说、南来说。在汉代，彝族先民被称为“僇”、“邛”、“叟”，魏晋时期称为“爨”，唐宋称为“乌蛮”、“白蛮”，元代以后称为“罗罗”、“倮倮”，解放后根据彝族人民的意愿统称彝族。四川彝族民间传说，凉山彝族是从“古侯”、“曲涅”两部繁衍而来。他们最早居住在云南的兹兹蒲吾，即今昭通一带。约在距今一千六百至一千八百多年前的汉晋时期进入凉山。

四川大小凉山彝族，在中华人民共和国成立前，还处于落后的奴隶社会。社会内部被奴隶主阶级所主宰，他们按祖先留下的规矩——“习惯法”进行统治，习惯法的核心是维护奴隶社会森严的等级制度。

建国前，凉山彝族奴隶社会生产力发展缓慢，生产以农业为主，畜牧、狩猎为副。世代相传的家庭手工业工艺品，造型奇特，技艺精湛，具有浓郁的民族特色。

彝族有自己的语言文字，起源较早，约有一千多年历史。史书上称为“爨文”，“罗罗

文”、“𪚩书”。一般统称为“彝文”。1974年四川省对彝文进行了科学的整理和规范,制定了《彝文规范方案》,即规范彝文,1980年经国务院正式批准公布使用。彝语属汉藏语系,藏缅语族,彝语支。各地彝语差别较大,全国分为六大方言。凉山彝语属北部方言,又可分为“依诺”、“什扎”、“所地”三个土语区,各土语区在服饰、生活与习俗方面有所差别。按服饰又有大裤脚(“依诺”地区),中裤脚(“什扎”地区),小裤脚(“所地”地区)之分。

## (二)

彝族人民通过长期的生产斗争和阶级斗争实践,创造了光辉灿烂的民族文化和宝贵的艺术遗产,是祖国艺术宝库中的重要组成部分。文学艺术形式丰富多彩,有神话、史诗、童话、故事、民谣、谚语、格言、民歌、器乐、美术、舞蹈等。著名的凉山彝族史诗《勒俄特衣》内容丰富,气势磅礴,形象生动,反映了彝族人民卓越智慧和才华。

彝族舞蹈和歌舞,在彝族社会生活中占有重要的位置。它们与古老的宗教信仰、生活习俗、传统礼仪交织在一起,在什么场合,跳什么舞,怎样跳,均按功能和礼仪要求,具有一定的程式性。一般是不能随意变动的,但由于舞者大都不是职业艺人,舞蹈又带有即兴性,动作的多少,节奏的变化,反复的次数往往因人而异,于是便形成了彝族舞蹈程式性和即兴性的统一。

彝族舞蹈的起源和历史,虽无确切的文字史料可据。但从其在婚、丧、礼仪及宗教、祭祀活动中,具有的社会功能和舞蹈自身的古朴形态看,可以肯定是非常古老的。彝族舞蹈按其形式和功能可划分为十种:“苏尼且”(皮鼓舞,请神治病用),“孜额且”(丧事用)包括有“蝶维兹”(迎宾用)、“知孜苏且”(敬酒用)、“瓦孜嘿”(悼念用)、“阿骨格”和“扯格”,“锅多”(丧事用),“扑火舞”(丧事用),“都火”(节日舞),“喜希苏且”(披毡舞,婚礼用),“达踢”<sup>①</sup>(对脚舞,自娱),“谷追”(跳蹀脚,自娱),“舍解且”(铁叉舞,征战),“格子且”(莽子舞,农作)。它们都与彝族的婚、丧、礼仪及宗教活动紧密相连。

凉山彝族的宗教信仰主要是崇拜自然、鬼神,认为万物有灵。主持宗教祭祀活动的是“毕摩”和“苏尼”。毕摩是世袭男性祭司,他们主要是诵经、祀神、安灵、招魂,不舞。“苏尼”和“莫尼”是彝族的男女巫师,在治病、驱鬼活动中,执法器(皮鼓)跳“苏尼且”。舞蹈肃穆庄严,有较高的技巧,充满神秘感。

凉山彝族严格实行等级内婚、家支外婚、同族内婚的包办买卖婚姻。他们的婚礼仪式隆重而热烈。与婚姻礼仪紧密联系的歌舞是喜希苏且(披毡舞),舞蹈具有凉山腹心地

<sup>①</sup> 此处专指民间传统的“对脚舞”。现凉山彝族自治州群众艺术馆新创和推广了一套彝族集体舞蹈,称为“达体”。

区舞蹈的共有特色，又有彝族服饰“裹毡跳足”的个性特征。披毡的随手张合、飘动，给人以优美抒情之感。

彝族实行火葬，丧事活动包括丧葬、安灵、送灵。每项活动，都有严格的仪式，比其它礼仪更为隆重。与之相联系的舞蹈也较多，有颂扬死者和祖先业绩，迎接吊丧亲友和安灵、送灵的瓦孜嘿和蝶维兹；有引导死者灵魂回归祖先故土的阿骨格、扯格；以及向死者献酒、向客人敬酒的知孜苏且等。这些舞蹈大都情调深沉，节奏徐缓。

凉山彝族的传统节日，主要是火把节和彝族年。火把节最为隆重，每年农历六月廿四日举行，连续三天。届时人们身着盛装，从四面八方汇聚一地，进行斗牛、赛马、摔跤等竞赛活动。夜间还要打着火把遍游山野田间，以示“照穗”、“照岁”、“照秽”。都火是火把节的传统舞蹈，为女子集体歌舞，具有古老的圈舞形式，古朴、典雅、抒情优美。

会理、会东、宁南等地的彝族，他们居住在凉山边缘，与汉、藏、傈僳等族杂居。他们之间流传着一种共同的彝族舞蹈跳蹉脚，或称打跳、彝族歌庄。舞蹈时男女互相拉手围圈而舞，自娱性强，大都在节日、庆丰收、婚娶时跳，热烈欢快。

### (三)

凉山彝族舞蹈大都具有简朴、浑厚、含蓄、稳沉的风貌。杂居边缘区的舞蹈，受多民族文化交流的影响，较腹地地区欢快、活泼。

彝族舞蹈的基本体态为：上身挺直，头微俯，双手多为叉腰或拉披毡，双腿微屈，臀部微翘。

舞蹈以腿部动作为主，小腿动作尤为丰富，“拐腿”、“对脚”、“蹉脚”特色浓郁。双腿上下屈伸和双膝颤动为腿部主要动律。上身与腿部的变化相呼应，成前、旁、后的倾斜或拧腰。手的动作小而少，主要是顺手顺拐的甩动。以手、腿、上身、膝盖等动律的有机结合和灵活运用，形成了四川彝族舞蹈总体风格和不同舞种的个性特色。

不同民族的舞蹈风貌，反映不同的民族性格。凉山彝族，在近两千年的奴隶社会中，外受封建统治者大民族主义的歧视和压迫，内受奴隶制度的残酷剥削，加以长期的掠夺战争和冤家械斗，使彝族人民大都生活在衣不蔽体、食不果腹的悲惨境地。奴隶的逃亡、反抗时有发生。无情的阶级斗争和生产斗争，培养了彝族人民坚韧、勇敢、刚强的性格，同时又形成了彝族人民凝重、沉稳、含蓄的另一重性格。即使在都火和披毡舞这类同属于欢庆日子的歌舞中，也少大跳大笑的情景，却表现为凝重和含蓄，仿佛是对奴隶社会的无言反抗。

彝族舞蹈还不同程度的保留着原始舞蹈的遗风，它与古代的自然崇拜、图腾崇拜、宗

教观念、巫术礼仪交织在一起,其主要的美学特征为实用性。在婚、丧、节日、祭祀时都有特定的舞蹈。另一方面,歌伴舞、诵诗伴舞、念词伴舞、拍节合舞等原始歌舞诗、礼、乐相结合的艺术特征,在现今的彝族舞蹈中也时有所见。这些古舞的积淀,使彝族舞蹈具有古朴、浑厚的特色。

社会的生产、生活方式及服装饰物对舞蹈动作和舞姿体态也有着直接的影响。历史上以畜牧为主的彝族,羊在生活中的地位特别重要,除供食用外,羊皮和羊毛为制衣、织披毡所必须。披毡是他们主要的御寒衣物,长年披在身上。跳舞时,披毡对手臂限制较大,这是彝族舞蹈手臂动作较少的主要原因。彝族居住在山区,生产和生活劳动均需用人力背物,除用绳子载物挂在头上外,还用臀部上端尾尻骨处托载重物,形成臀部微翘的体态。妇女日常所带的银牌领饰硬而大,使头部不能灵活转动,形成了妇女昂首、端庄的体态。

彝族和羌族在族源上有渊源关系,故其传统习俗与聚居我省的古羌族,颇多相似。如古羌人实行火葬,《吕氏春秋·义赏》篇记:“氐羌之民,其虏也,不忧其系累,而忧其死不焚也。”彝族也实行火葬。羌族与彝族在命名方法上,同用父子连名制。服饰方面,郭义恭《广志》记:羌人“女披大华毡以为盛饰”。而彝族现仍以披毡为其主要服饰。在舞蹈艺术上也颇多类似之处。古羌人按逆时针方向进行的圈舞,其形式在彝族古老的都火及跳蹉脚中依然可见。彝族舞蹈胴体的转动,顺手顺拐以及腿部动作为主的动律,也可在羌族舞蹈中溯源。尽管如此,彝族舞蹈仍具有鲜明的独特风格。

中华人民共和国成立之后,四川凉山的彝族人民,从落后的奴隶制中解放了出来,“一步跨千年”,进入了新的历史阶段。彝族文化,特别是大凉山腹心地带的舞蹈文化,也有了长足的进步。在保留着较多生活习性和古朴单一的民俗舞蹈基础上,经过专业和群众文化舞蹈工作者与广大彝族人民的努力,不仅继承发展了许多优秀的民间舞蹈,而且创造了一个又一个优秀节目,从广场搬上了舞台,在全省、全国各种汇演中屡获盛誉,在世界文化交流中也做出了贡献。

执笔 胡德嘉

## 四川彝族服饰统一的名称、术语

### 依诺(大裤脚)地区女子服饰

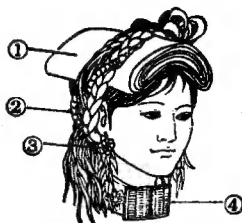
#### 1. 头饰

女青年(包括已婚未育者)多用 66 至 100 厘米长、36 厘米宽的蓝布从布头起折成数叠作头帕顶在头上,上压发辫,帕的前端遮额;未婚姑娘的头帕短,折叠层数少。发辫上饰有戴坠穗的珊瑚蜜蜡串珠,双耳戴珊瑚玛瑙耳环。颈戴银牌领扣。

已育妇女扎双辫盘于头上,戴荷叶形夹帽,帽顶饰银质圆片或布纽,帽后正中镶贴箭形花布条,头上饰物同女青年。老年妇女则戴无穗银耳环。

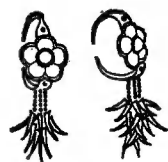


依诺(大裤脚)  
地区女青年服饰

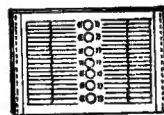


女青年头饰

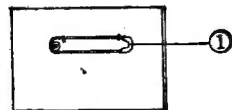
- ① 蓝布折叠头帕
- ② 珊瑚蜜蜡串珠
- ③ 珊瑚玛瑙耳环
- ④ 银牌领扣



珊瑚玛瑙耳环



银牌领扣正面



银牌领扣背面

- ① 锁针

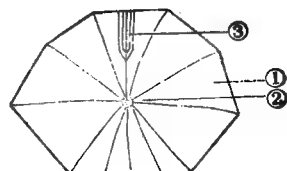


(正面)



(背面)

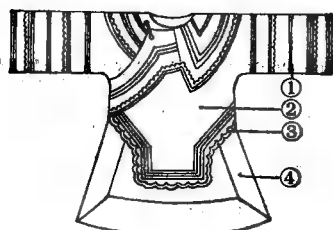
已婚妇女头饰



荷叶形夹帽俯视图

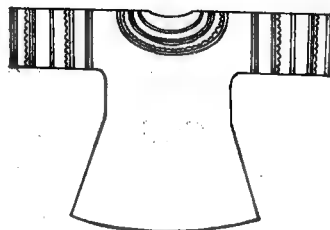
- ① 黑色 ② 银质圆片  
③ 箭形花布条

2. 女上衣 一般用青或蓝、或毛蓝三种布缝制。无领大襟，衣长及膝，袖短而宽。青年穿的上衣前襟、后领圈和袖口饰花；中年穿的上衣则贴宽、窄青布条，加嵌黄、蓝、绿牙边。



女上衣正面

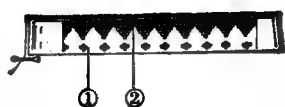
- ① 白色或浅绿色饰花  
② 青或蓝毛蓝底色布  
③ 红或黄、蓝、绿牙边  
④ 下摆以相应色镶边



女上衣背面

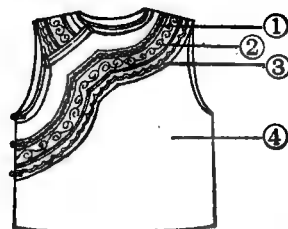
3. 女围领 用多层红布或红呢缝制，领高齐耳，领上贴银泡，彩绣或挑花。先穿好上衣，然后围上围领，戴长方形银牌领扣。

4. 女背心 套在上衣外面。背心长及小腹，为夹层，多用青色布料做成。胸襟，项背饰各式纹状图案。



女围领

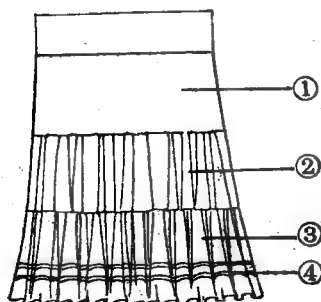
- ① 红呢(布) ② 银泡或挑花



女背心

- ① 红色 ② 绿色 ③ 红、绿黄色纹状图案 ④ 青色布料

5. 女裙 任意穿彩裙或白裙。彩裙是由三种色布镶接, 白裙则均为白色。距裙下沿约 18 厘米处环镶青布宽边和两条细边。束裙腰带用白布或红布缝成筒状, 忌用黑色。



女裙

① 湖蓝色或花布 ② 绿色  
③ 红色 ④ 青布镶边

### 依诺(大裤脚)地区男子服饰

1. 头饰 一般在头顶留一绺长发(俗称“天菩萨”), 将长约 4 米宽约 40 厘米的黑色棉布或丝织头巾, 一端卷成约 20 厘米的尖锥状英雄结安于额前, 再缠于头上。中年和青年的英雄结细长如竹笋; 老年人则呈螺锥形。老人可不卷英雄结, 以头巾缠头成圈状。



依诺(大裤脚)地区男子服饰



中青年男头饰



老年头巾缠法之一

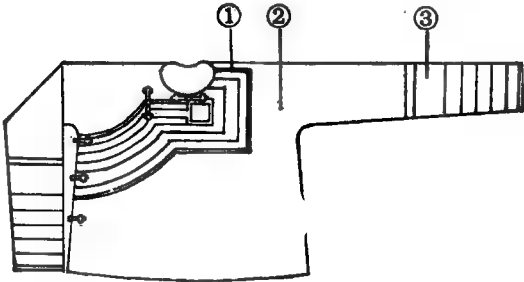


老年头巾缠法之二



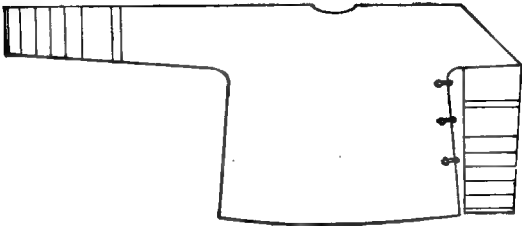
2. 男上衣 多为青蓝色棉布大襟短衫。中青年另戴红底黑边的高围领。衣长至脐下6厘米左右,袖较狭窄,前襟、项背和袖肘、袖口处镶红黄相间的布条(前襟中间的饰条要镶成白色)。

3. 男裤 多用蓝布缝制,膝下镶一层约15厘米宽的青布(少年镶红布),长裤裆,裤脚宽达150厘米以上,裤口为毛边。裤子张开时如裙状。

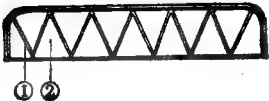


男上衣正面

① 白色布条 ② 青蓝色 ③ 红、黄相间的布条

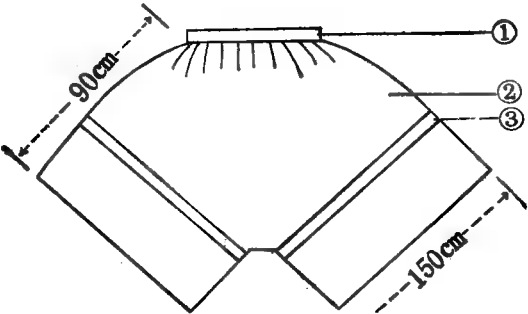


男上衣背面



高围领

① 黑布边  
② 红布



男裤

① 蓝裤腰 ② 蓝色  
③ 膝部镶青色或红色布

4. 男子腰带 系用棉布或粗羊毛线编织而成,长约1.5米,宽约6厘米,带端可露于衣外。青年用白色,老人喜用青、蓝色。

## 什扎(中裤脚)地区女子服饰

### 1. 头饰

女青年(包括已婚未育妇女)用头帕盖头。头帕用四至八层青或红布, 每层布均彩线锁边, 最上层罩一方刺绣或挑花的白布, 将各层的边沿缝合到一起即成头帕。帕的前端遮额, 扎双发辫压于帕上。

已育妇女头饰同依诺(大裤脚)地区已育妇女的头饰, 但帽沿下不露发。

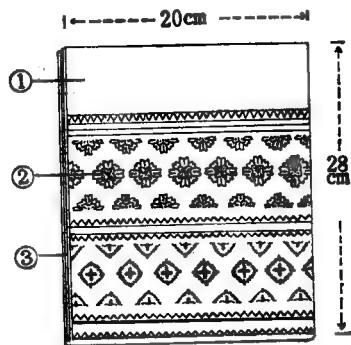
老幼均戴串珠, 耳佩蜜蜡珠。



什扎地区女青年服饰



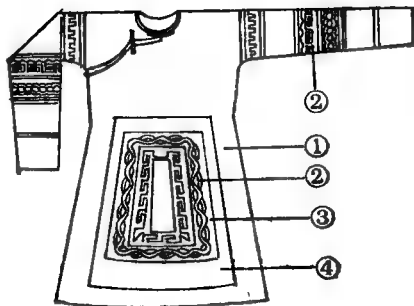
女青年头饰



女青年头帕

① 白布 ② 用红、绿、黄三色线绣花或挑花 ③ 四至八层红或黑布

2. 女上衣 中青年衣长过膝, 袖长过腕, 袖口窄小, 红袖里, 穿时卷袖口现红里, 以示美观。在双袖、项背、前襟绣花边(满三十五岁的妇女绣花从简)。衣服的底色青年喜用红、绿、黄、橙等艳色, 花纹样式较多; 中年妇女多用天蓝、绿、青等深色, 纹样简单。



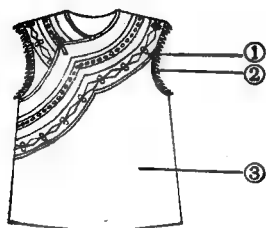
女上衣

① 色布 ② 红、黄、绿色相间的花纹 ③ 绿边 ④ 蓝或灰色布

3. 女围领 先穿上衣,然后系上围领。领高约4厘米,式样同依诺(大裤脚)地区。青年妇女领面用色布,中老年妇女领面用青布,领的里料忌用红、黄色,领上有刺绣、挑花等。

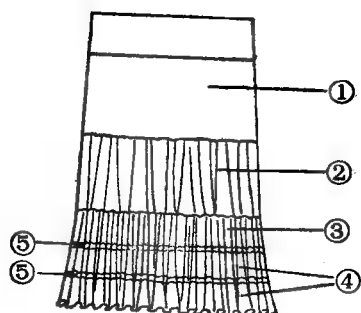
4. 女背心 红或深蓝色底,衣襟镶花边,袖笼边镶嵌白兔毛。这是什扎(中裤脚)地区独有的装束,显得新颖美观。

5. 女裙 上、中、下用三种颜色布接缝。青年裙多用红、绿、黄、粉红、蓝等鲜色布料做成,裙上的皱褶由上到下逐渐加多;中年裙多用紫红、蓝、毛蓝等深色布料缝制。束裙腰带系羊毛擀制的毡带,宽约2厘米,长需围腰两圈。



女背心

- ① 用浅色布做边并用深色布条绣花 ② 白兔毛  
③ 红或深蓝色



女裙

- ① 蓝色 ② 绿色 ③ 红色 ④ 黑色  
⑤ 彩色布条装饰

### 什扎(中裤脚)地区男子服饰

1. 头饰 建国前,中青年包头巾者不多,有的中年男子将头巾搓成条绳状,从下而上盘绕缠头,有时则交叉缠起成斜十字形。



什扎地区男子服饰



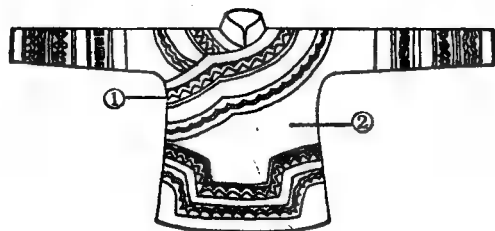
男子头饰之一



男子头饰之二

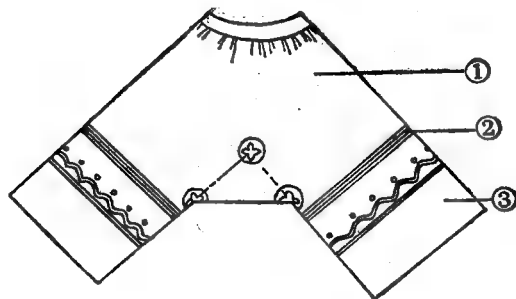
2. 男上衣 颜色和式样与大裤脚地区相同。唯青年服的纹样组合较复杂,做工较精细。

3. 男裤 少年多为灰白色,青年喜用红色。中青年喜在裤膝部用白线盘花,裤脚加镶一层青布边。



男上衣

- ① 衣上图案均为浅色布绣  
② 青或蓝



男裤

- ① 红色或灰白色 ② 红、黄、白线盘花  
③ 青布镶边

### 所地(小寨脚)地区女子服饰

#### 1. 头饰

女青年(包括已婚未育妇女)头饰,是先将一条内塞棉花和鸡毛、插有两根长约10厘米竹棍的弧形黑布筒横置头上,然后将发辫盘放其上,辫稍从两鬓垂下,黑布筒的两端插进发辫内,用系绳交叉拴紧,再将一块用花线锁边的长方形黑布帕,对角折叠后,罩于头上,似鸟翅膀,头帕四角收于脑后挽结。已育妇女头饰同依诺地区。



所地地区女青年服饰



黑布筒

- ① 细竹棍 ② 内装棉花鸡毛等物的黑布筒 ③ 系绳



女青年头饰之一

- ① 竹棍 ② 发辫 ③ 黑布筒  
④ 银饰 ⑤ 穗



黑布帕对角相折法

- ① 黑色底布 ② 绿、黄、红线绣花



女青年头饰之二(正面)

- ① 黑布帕 ② 发辫



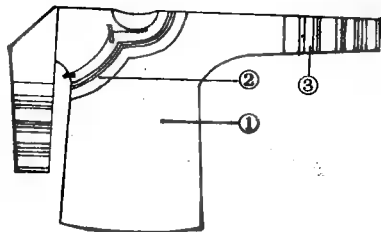
女青年头饰之二(背面)

2. 女上衣 有长及脚面或短齐胯两种样式, 均为灰色, 均窄袖。大襟、项背、袖口处镶青色宽或窄布条, 或加镶红、黄色窄布边。

3. 围领、银牌领扣 均与大裤脚地区相同。

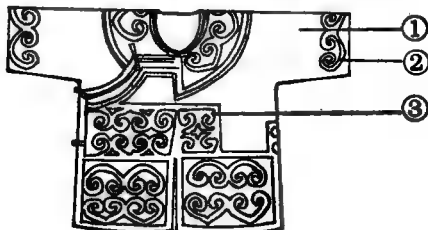
4. 女罩衣 大襟短袖, 长者不过胯, 短者齐脐。前后开叉, 多用绸缎料制成。

5. 女坎肩 用较厚的羊毛毡缝制。对襟、无扣。多为本色或青色。身长及膝, 袖笼和领口极小。只披不穿。



女上衣

- ① 灰色 ② 青色宽边上再镶红黄色细条 ③ 红、黄相间的花边



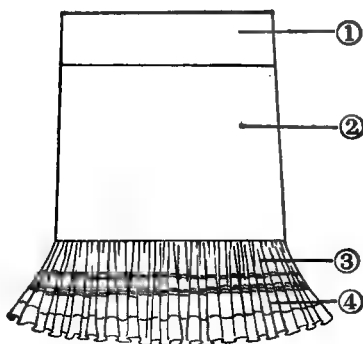
女罩衣

- ① 黑底 ② 红、黄、绿色相间的图案 ③ 浅色细布卷盘成的图案缀在底衣上



女坎肩

6. 女裙 多用细羊毛线用土织机织成。裙腰用夹层粗布制作, 裙的上段(裙筒)长及膝下为红色, 中、下段用蓝、红、白、黑相间的布条拼缝成褶相叠, 中段皱折少于下段, 下段裙褶散成喇叭形(如用白色、天蓝色等绸缎或布制作时, 裙脚则用红色或与天蓝色搭配镶边)。



女裙

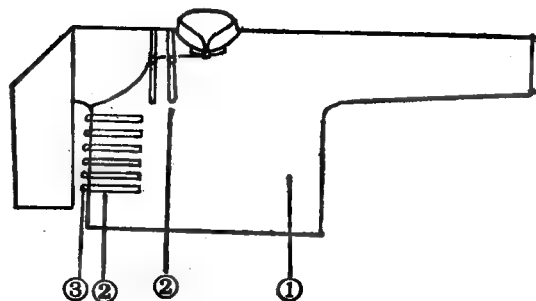
- ① 裤腰 ② 上段(裙筒)  
③ 中段 ④ 下段

### 所地(小裤脚)地区男子服饰

1. 头饰 缠头巾。缠法同依诺(大裤脚)地区“老年男子头巾缠法之二”, 老少皆同。
2. 男上衣 素色、大襟, 长仅及脐上, 以不掩腰带为美。扣袂较长, 约4厘米。袖口宽约9至15厘米。



所地男青年服饰

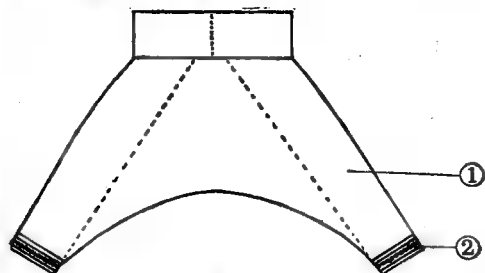


男上衣

- ① 素色布 ② 长扣袂  
③ 小铜扣

3. 男裤 小裤脚, 裆又宽又长。缝制方法与众不同, 两个裤腿均由一个外片(即腿外侧, 宽约 26 厘米)和二内片(即腿前、后两片, 每片宽约 15 厘米)制成, 立裆长约 27 厘米, 裤腰宽约 12 厘米, 腰围较大, 裤脚宽只有 9 至 15 厘米。

4. 男腰带 用长约 260 厘米, 半幅宽的布料或绸料缝成筒状(其中可装烟等随身杂物), 束在腰上, 腰前系结。



男 裤

① 黑色布 ② 红、黄色纹样图案

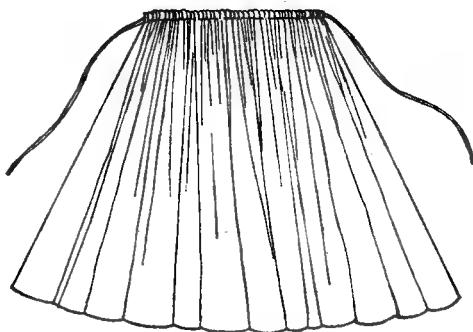


男 腰 带

① 红色布 ② 黄色绣边

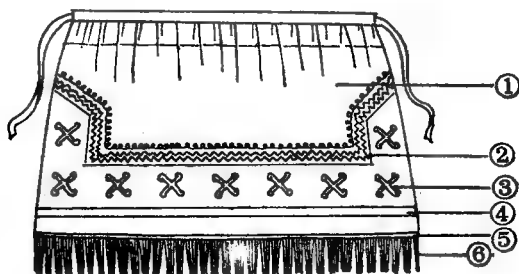
#### 凉山彝族地区共用服饰

1. 披毡 男女均披。宽同身高, 长约 80 厘米的毡片。用羊毛擀压而成, 多为本色, 或染成蓝、黑色。竖向压成皱折, 上端穿上一根羊毛绳为系带。



披 毡

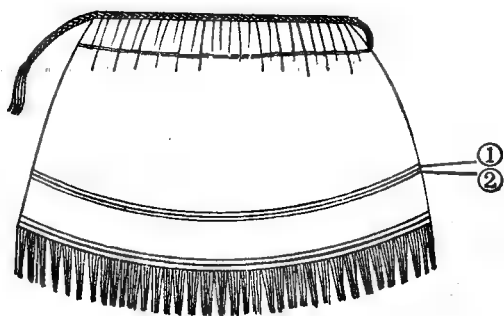
2. 擦尔瓦 是凉山彝族男女老幼四季不离的服装之一。多以粗羊毛线织成布后缝制, 也有用牦牛毛织成的。上边穿绳系在颈下为领。中、青年披的擦尔瓦, 式样因地而异:



喜德、越西县的擦尔瓦

① 青蓝或本色 ② 彩线花边 ③ 彩线盘花 ④ 红、黄、绿花边或牙边 ⑤ 青布条 ⑥ 绳穗

喜德、越西县多染成青蓝色,下摆缀有用羊毛绳编结而成的绳穗,领口处镶青布条,两端接系带,下摆处镶红、黄、绿色牙边或用彩线盘成花图案缀上;布拖、普格县的擦尔瓦则为蓝色,在领和下摆镶上青布条,再嵌红、黄牙布边;美姑县的擦尔瓦为本色,下边无穗,两侧和下摆边镶青布宽边。



布拖、普格县擦尔瓦

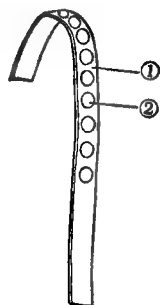
① 红色 ② 黄色

3. 瓦拉 绸制,制法同“擦尔瓦”,只是单色,一般为红或黄、白色。

4. 英雄带 用宽约 6 厘米的厚呢料对折缝成,长约 1.3 米。多为紫红色,面上镶嵌白色扁圆形蜜蜡片。斜挎在右肩上,两端于胯左侧打结。

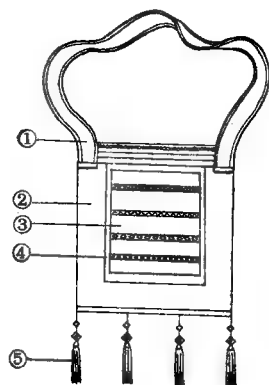
5. 男挎包 长方形,用白布做成,长约 28 厘米,宽约 21 厘米。用约 100 厘米长的布条作挎包带,下吊蜜蜡珠和绳穗,上饰各色线花纹。

6. 女荷包 用布料和绸料做成等边直角形的荷包,斜边长约 22 厘米。选用各色线盘结成各种图案缀在荷包面上(也可用线绣),底边用黑色羊毛线连缀成环状结。每根下端套上蜜蜡珠后再缀上箭形彩色飘带。将荷包顶端的布环套在腰带上,固定于腰右胯前。



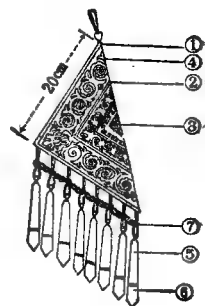
英雄带

① 红呢料底 ② 白色扁圆形蜜蜡片



男挎包

① 白、红挎包带 ② 黑色 ③ 白色 ④ 色线花纹 ⑤ 红色穗



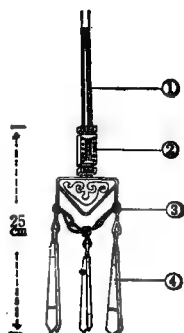
女荷包

① 黄边 ② 黄边 ③ 绿色 ④ 黑色底布 ⑤ 紫色飘带 ⑥ 绿色 ⑦ 黑色环状结



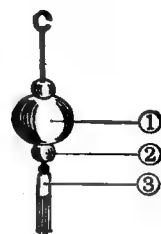
7. 针线盒 用细竹篾条编制成宽约4厘米,长约10厘米,厚约3厘米的竹盒。盒的上部开口用红头绳连接,红头绳的上面用布条作一布套,竹盒的下部吊一块三角形银牌作装饰,挂于胸前。

8. 男耳环 用直径约3厘米,中空的黄色圆木珠(或蜜腊、象牙、玉石珠)制作,用丝绳从圆珠中心穿过,上下再各穿一个小的红色木珠(或蜜腊、象牙、玉石珠)。小木珠下端缀多根丝穗,丝绳上端与开口的金属环连接,挂在男子左耳垂孔内,或直接用丝绳穿入耳垂孔系结。



针线盒

- ① 红头绳 ② 竹编针线盒  
③ 银牌下的黑线环结 ④ 彩布条



男耳环

- ① 黄色圆木珠 ② 红色圆木珠  
③ 红色丝穗

绘图 李文忠

# 苏 尼 且

## (一) 概 述

“苏尼且”汉称“皮鼓舞”，是四川彝族巫师在请神送鬼，治病消灾等活动中由苏尼(男巫)跳的独舞(如由莫尼跳时则称“莫尼且”)。过去普遍流传于彝族聚居的大小凉山，攀枝花市的仁和区及所属的米易、盐边县，雅安地区的汉源、石棉县，宜宾地区的屏山、古蔺和叙永县。甘孜藏族自治州的九龙等县也流行过。

建国前，彝家有人生病，便以为是恶鬼作祟，要请苏尼或莫尼到家里驱鬼治病。苏尼(或莫尼)进入主人家的堂屋后，坐于屋内火塘边，主人则坐在苏尼右边。此时，苏尼的助手先在屋外烧一堆柴火，以柴火燃起的青烟为“信号”，通知天神、山神和苏尼的护身神下凡来。然后将几块干净的石头放在火塘里烧，石头烧红后放在盛水的瓢里让其产生蒸气。然后端上水瓢走遍室内每个角落，并围绕主人转一圈。苏尼的皮鼓也要在蒸气上转一转。意为让蒸气逐鬼、驱邪，全家清吉干净，皮鼓法事灵验。还将一头山羊捆放于地，以备杀后祭神用。

苏尼且开始时，苏尼盘腿坐于地上，双目微闭，双腿轻微颤动，左手执皮鼓，右手握鼓槌轻击鼓面，同时口中念念有词：“嘿！主人家的鬼，你是男是女？是老是少？姓甚名谁？如实招来！你这个鬼是怎样死的？是病死的还是杀死的？是好人变的还是坏人变的？不管你是什么人变的鬼，今天晚上都要把你赶走。嘿！是从东边来的回东边去，从西边来的回西边去；彝人地头来的回彝人地头去，汉人地头来的回汉人地头去。赶快走，离开这里走得远远的！从今天起不准到这里来，再来就把你烧成灰烬。走！走！走！滚！滚！滚！嘻、嘻、嘻(译音)。”

口念词的内容非常广泛,有念皮鼓的由来和“指路经”、“引路经”等。与此同时,助手杀羊(除了杀羊,也可视主家的经济状况杀鸡、牛或猪),端酒敬苏尼(表示敬神)。苏尼喝完酒后,从地上站了起来,击打皮鼓的速度逐渐加快,并全身战栗,抖肩、摇头、甩动臀部,围绕死羊旋转跳跃。然后用牙叨住死羊的耳朵或脖子转圈,以显示神的威力,并猛击羊皮鼓驱鬼。苏尼边舞蹈边喝酒,跳累后,休息片刻再继续进行。助手则不时地烧石驱邪、敬酒。舞蹈通宵达旦进行。

苏尼的驱鬼治病活动,有一定的程序。但在跳苏尼且时,却有很大的随意性。舞蹈时间的长短,皮鼓节奏的变化,舞蹈技巧的高低,均由苏尼根据自身的条件和情绪而定,没有严格的程式要求和规定。但舞蹈都带有浓厚的神秘色彩。据彝族老人说:过去跳苏尼且时,有的苏尼可以赤脚踩在烧红的铧口和柴堆上,有的可以吞火苗,用火把烧身体。他们用杂枝、魔术、巫术、气功制造一种神秘、紧张、恐怖的气氛。再加上苏尼舞蹈时头发的甩动,更增加了它的神秘感。

凉山彝族认为人是有灵魂的,死后其灵魂一般将变为鬼。鬼的名称繁多,常常作祟加害于人,因此必须请巫师禳灾驱鬼,不然人的生命就会被鬼夺走。苏尼和莫尼是专门从事禳灾驱鬼、治病等活动的巫师,他们不懂经文,宗教地位比毕摩(彝族祭司)低,出身等级也低。据传说“一个人要成为苏尼,多为患了某种疾病或自以为苏尼的灵魂附体,胡言乱语一通,于是家人以白羊、白鸡到林中献祭,此人神智恍惚即自以为成了苏尼。待病愈以后,就可以正式进行宗教活动了。”(1982年版《凉山彝族奴隶社会》第六章)

苏尼且舞蹈古朴、简单、粗犷,并有高难技巧,它来源于原始的自然崇拜和鬼神崇拜,明显地保留了彝族古文化的遗存。它的风格特色,也为祭祀活动的内容所决定。“全身颤抖”是其独特的个性动作,它是苏尼借以显示自己是神的化身,表现神的威力的动作。形成“全身颤抖”的动作因素是:摇头,抖肩,甩臀部,颤膝,它们与皮鼓点有机的融合,形成了凉山彝族苏尼且突出的风格特色。

苏尼且丰富多彩的跳跃和旋转,是另一重要特色。“单腿跳转”、双脚“跳转击鼓”、“蹲转”、“碾脚转”、“退步转”,以及连续的头顶鼓“碾脚转”、“躺地转击鼓”等,形成了难度较大的舞蹈技巧。这些技巧动作在凉山其它彝族舞蹈中很难看到。它们的形成与苏尼的职能有关,在驱鬼除魔等巫术活动中,为了取得群众的信任,苏尼必须显示出他法术的高超,因此,能显示“法力”的高难度技巧,就在苏尼不断的练习和努力下产生了。苏尼且在大、中、小裤脚的不同地区,其风格上又稍有差异。如大裤脚地区,舞蹈多飘逸自如,而小裤脚地区则多轻快、灵巧。

苏尼且的皮鼓,既是舞蹈道具,也是伴奏乐器。伴奏时分为击鼓和摇鼓两种。击、摇鼓有多种节奏,最普遍的是在一拍中击、摇鼓各一次,和一拍一下的连续击鼓或摇鼓。羊皮鼓中装有野生植物的核,摇起来有一种特殊的“嚓嚓”声,再加上鼓把顶端系的小铜铃,

因而鼓声成了咚咚、嚓嚓、当当的协和声,是一种热烈和谐动听的伴奏音乐。

旧时凉山彝族长期处于奴隶社会,生产力非常低下,缺医少药,他们对苏尼的巫术活动寄予很大的幻想和希望,因此,苏尼的活动遍及全凉山。建国后,党和政府对彝族人民关怀备至,送医送药,苏尼和莫尼跳苏尼且驱鬼治病活动逐渐减少,只在边远山区还有少量存在。与此同时,专业舞蹈工作者在深入民间向传统学习的过程中将苏尼且搬上舞台,去掉了原有的祭祀活动内容,表现彝族新生的欢乐和丰收的喜悦,受到了广大彝族同胞的欢迎和喜爱,苏尼且步入了新的发展阶段。

## (二) 音 乐

### 说 明

苏尼且无音乐伴奏,由舞者手持羊皮鼓边舞边击,同时伴以咒语念词。

苏尼且中鼓的伴奏以击、摇或连击、连摇为主。其鼓点节奏平稳,击摇鼓自如,便于念词。整个舞蹈中有九种不同的击、摇鼓点。各鼓点的选用,节拍的长短,均由舞者自便,快、慢、轻、重随舞者的情绪变化而变化。

鼓 谱 (×: 代表击鼓 ⊗: 代表摇鼓)

传 授 海 来 古 坡 (彝)  
记 谱 车 英

### 鼓 点 一

字 谱	咚	■	咚	嚓	
皮 鼓	×	⊗	×	⊗	

### 鼓 点 二

字 谱	咚 嚓	咚 嚓	咚 嚓	咚 嚓	
皮 鼓	×	⊗	×	⊗	

### 鼓 点 三

字 谱	咚	咚	咚	咚
皮 鼓	X	X	X	X

### 鼓 点 四

字 谱	咚	<u>嚓 嚓</u>	咚	<u>嚓 嚓</u>
皮 鼓	X	<u>⊗ ⊗</u>	X	<u>⊗ ⊗</u>

### 鼓 点 五

字 谱	<u>咚 咚</u>	嚓	<u>咚 咚</u>	嚓
皮 鼓	<u>X X</u>	⊗	<u>X X</u>	⊗

### 鼓 点 六

字 谱	<u>嚓 嚓</u>	<u>嚓 嚓</u>	<u>嚓 嚓</u>	<u>嚓 嚓</u>
皮 鼓	<u>⊗ ⊗</u>	<u>⊗ ⊗</u>	<u>⊗ ⊗</u>	<u>⊗ ⊗</u>

### 鼓 点 七

字 谱	<u>咚 咚</u>	<u>咚 咚</u>	<u>咚 咚</u>	<u>咚 咚</u>
皮 鼓	<u>X X</u>	<u>X X</u>	<u>X X</u>	<u>X X</u>

### 鼓 点 八

字 谱	咚	0		咚	0	
皮 鼓	X	0		X	0	

### 鼓 点 九

字 谱	咚	嚓	<u>咚咚</u>	咚		咚	嚓	<u>咚咚</u>	咚	
皮 鼓	X	⊗	<u>XX</u>	X		X	⊗	<u>XX</u>	X	

## (三) 造型、服饰、道具

### 造 型



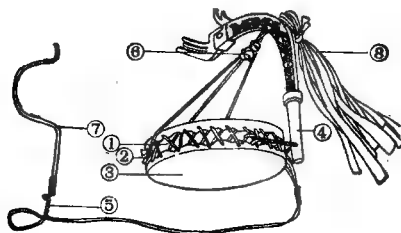
苏 尼

服 饰(均见“彝族统一服饰图”)

苏尼 头留“天菩萨”或缠有“英雄结”的布帕,按所在地区分别着装,赤脚。

## 道 具

**羊皮鼓** 用约7厘米宽的竹片,制成直径约40至50厘米的鼓圈。用野羊皮绷鼓面,鼓内装有若干植物的果核。其做法是将两张鼓面的边,用细牛筋线十字交叉缝起绷在鼓沿上。用整块木头雕成鼓把,顶端刻一个羊头或牛头、龙头,鼓把上段系有三根牛皮绳,将绳下端系在鼓沿上,绳上系二至三个小铜铃,鼓把中部捆一小束彩色布条作装饰。用1厘米宽的竹片烤成弯弓形鼓槌,用带毛的羊皮包住槌头和槌尾,将1米长的牛皮绳一端固定在槌尾,另一端系在鼓把和鼓沿上。



羊皮鼓

- ① 鼓圈 ② 绷鼓面的牛筋 ③ 羊皮鼓面 ④ 鼓把 ⑤ 长牛皮绳  
⑥ 小铜铃 ⑦ 鼓槌 ⑧ 布条

## (四) 动作说明

### 皮鼓的执法

1. 握鼓把(见图一)
2. 扶鼓沿(见图二)
3. 双手执鼓(见图三)
4. 执鼓槌(见图四)

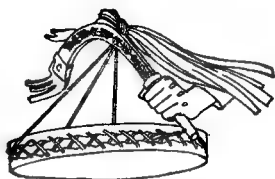


图 一



图 二

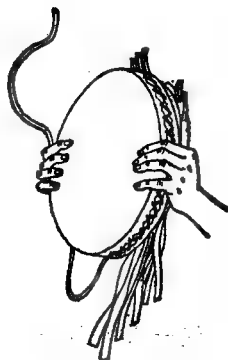


图 三

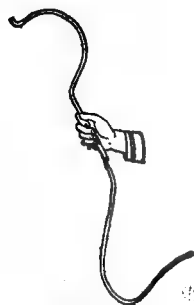


图 四

## 基本动作

### 1. 摇头

做法 头连续左右快速摇动。

### 2. 摆头

做法 脸始终向前,头向左右快速小幅度地摆动。

### 3. 抖肩

做法 两肩交替前后快速抖动。

### 4. 错肩

做法 每拍一次,两肩交替前后错动。

### 5. 耸右肩

做法 右肩每两拍上下耸动一次。

### 6. 甩臀

准备 左手“握鼓把”,右手“执鼓槌”于胸前,站“小八字步”。(以下动作除注明外,准备姿态均同此)

做法 腰部放松。前半拍臀部向右甩出(见图五),后半拍自然收回。

### 7. 旁颤膝

做法 站“大八字步”。两膝微屈,同时向旁小幅度快速颤动。

### 8. 上下颤膝

做法 两膝微屈,每拍向下颤动一次。

### 9. 坐颤腿

做法 盘腿坐地,双膝每拍上、下颤动一次(见图六)。

### 10. 跪颤腿

做法 左(或右)腿跪地,右(或左)腿以脚跟带动,每拍向下顿颤一下,(见图七)。



图 五



图 六



图 七

### 11. 踏脚步

做法 双脚交替每拍踏地一下。



## 12. 右移步

做法 前半拍,右脚向右移一小步为重心;后半拍,左脚靠至右脚旁成“正步”。对称动作为“左移步”。

## 13. 踏移步

第一~二拍 左脚原位,右脚连续向右踏两小步为重心。

第三拍 左脚靠至右脚旁成“正步”。

## 14. 擦移步

第一~二拍 右脚向右横擦地移一步为重心。

第三~四拍 左脚擦地靠至右脚旁成“正步”。

## 15. 横错步

第一拍 前半拍,左脚横移一步微屈膝为重心;后半拍,右脚靠至左脚旁踏地为重心,同时左脚稍旁抬(见图八)。

第二拍 左脚落回原位为重心。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

## 16. 跄步

第一拍 左脚向前迈一步稍屈膝,右小腿随之勾脚后抬(见图九)。

第二拍 右脚向前迈一步,前脚掌着地,同时直膝,左脚提起。双手落于胸前击鼓(见图十)。

## 17. 倒身击鼓

做法 左膝跪地,臀部坐在左脚跟上,右手于胸前击鼓,同时做“跪颤腿”、“摇头”,上身渐向左后倾斜,眼视左下方(见图十一)。



图 八



图 九



图 十



图 十一

提示: 击鼓的次数视表演时的需要而定,以下动作凡出现“击鼓”时均同此。

## 18. 跪坐击鼓

做法 双膝跪地,臀部坐于双脚跟上,右手于胸前击鼓。

## 19. 盖步转

第一拍 左脚后退一步为轴,转向左侧,右脚跟微离地,双手下分至两侧(见图十二)。

第二拍 前半拍,右脚跟落地为重心;后半拍,左脚原位轻踏地一下。

第三拍 以左脚为轴,右脚盖至左脚旁顺势左转四分之三圈。

第四拍 收左脚成“小八字步”。

#### 20. 退步转

第一拍 左脚退一步为重心,顺势转向左侧,同时右脚跟离地,双臂微旁抬。

第二拍 右脚向左上一步为轴,左转成原面向。

#### 21. 单脚跳步

准备 右腿屈膝后抬,左手“握鼓把”于胸左前,鼓面向前下方,右手“握鼓槌”于鼓下方,上身微俯(见图十三)。

做法 左脚每拍向前跳一步,右手击鼓。眼视右下方。

#### 22. 单脚跳转

第一~三拍 边做“单脚跳步”三次,边左转半圈。

第四拍 右脚落至左脚旁,成“正步”稍屈膝。

#### 23. 踏脚转

做法 左脚起每拍一次双脚交替踏地,四拍向左或右转一圈。

#### 24. 碾脚转

准备 鼓面向前,将鼓沿顶在头上,双手虎口向前叉腰,站“八字步”。

第一拍 右脚向右前上一步成“丁字步”(两脚离开),左脚屈(见图十四)。



图 十二



图 十三



图 十四

第二拍 右脚为轴,左脚向右前上步并碾转向右。

#### 25. 弓步击鼓

准备 鼓置胸前,站左“前弓步”,微屈膝。

第一拍 双脚同时向后跳一下, 上身微仰, 同时在左前上方击鼓(见图十五)。

第二拍 步法同第一拍, 身前俯, 同时双手下划至胸左前击鼓(见图十六)。



图 十五



图 十六

第三拍 同第一拍。

第四拍 静止。

#### 26. 跳转击鼓

第一拍 双脚起原位向右跳转半圈, 身微前倾, 同时双手举至头左前击鼓, 眼视前下方(见图十七)。

#### 27. 跳摇鼓

第一拍 双腿原位屈膝跳起, 身微俯, 同时左手抬至左上方摇鼓, 右手稍旁抬, 眼视前方(见图十八)。

#### 28. 单腿跳转

做法 左脚勾脚前吸, 右膝微屈, 右脚每拍原位跳一下, 顺势右转半圈, 同时双手于头左前击鼓(见图十九)。



图 十七



图 十八



图 十九

## 29. 单脚转

第一拍 右脚向右迈半步为轴, 屈膝俯身, 左脚离地右转一圈, 眼视前下方(见图二十)。

第二拍 左脚落至右脚旁, 双手落于腹前击鼓。

## 30. 俯仰击鼓

第一~二拍 做“踏脚转”右转半圈, 顺势俯身, 于小腿前击两下鼓(见图二十一)。



图 二十



图 二十一

第三~四拍 做“踏脚转”右转半圈, 仰身, 于头前击两下鼓。

## 31. 蹲转

做法 “大八字步半蹲”, 上身前俯, 双脚交替踏地向右转圈(八拍转一圈), 同时于膝前击鼓, 眼视鼓(见图二十二)。

## 32. 躺地转击鼓

准备 躺于地面, 头、肩和双脚着地, 屈膝、腰、臀部拱起。双手上举。

做法 以头肩为轴, 右脚起每拍一步, 双脚交替向右顺时针方向移动, 同时每拍击一下鼓(见图二十三)。



图 二十二



图 二十三

## 33. 躺地击鼓

做法 姿态同“躺地转击鼓”。左脚起双脚交替每拍回收蹬地一下, 使头、肩擦地向后挪动, 同时每拍击一下鼓。

## 34. 跪蹲碾转

做法 左腿跪地全蹲,以左脚掌为轴,右脚每拍一步向左移步碾转,上身微俯,每拍击一下鼓,同时膝颤动两下。

### 35. 吸腿跳转

做法 双腿前吸跳起向左或右转一圈,同时身微俯,双臂上举。

## (五) 场记说明

### 角 色

苏尼(□) 男巫师,执皮鼓。

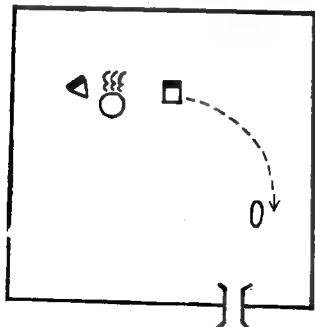
### 时 间

主家遇有灾病时,请苏尼来“驱鬼消灾”,一般为天黑以后。

### 地 点

堂屋内。主人(▼)坐于火塘(8)边,靠近门口处放一只捆绑着的活羊(0)。主人备酒坛于火塘边,让苏尼随时饮用。

1.



苏尼进屋后按图示位置坐在地上(临时找来的助手在屋外燃柴。苏尼跳舞的整个过程中,助手不时给苏尼喂酒,这时苏尼则停下喝酒,喝完又继续舞蹈)。

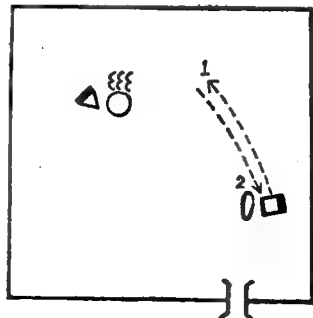
鼓点一、三交替无限反复 苏尼面向1点胸前击鼓,同时“坐颤腿”、“摇头”,并念“开场词”,念毕鼓停,原位休息。

静场 此时助手进屋内将羊杀死,死羊仍置原地。

鼓点一、三、六交替无限反复 苏尼动作同上。念“请神咒语”,念毕站起身。

鼓点一无限反复 苏尼面向2点胸前击鼓做“左移步”,按图示路线至死羊左侧,面向2点跪地。

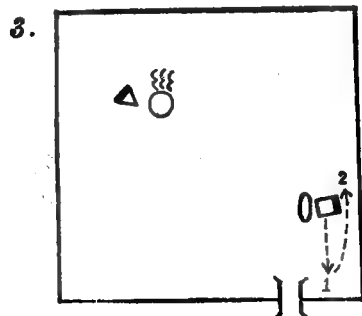
2.



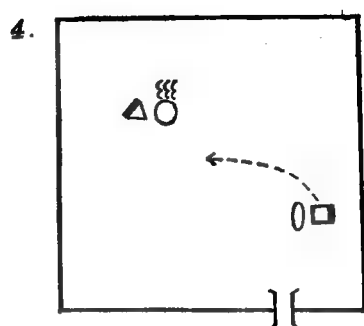
鼓点三、一交替无限反复 苏尼面向2点胸前击鼓做“跪颤腿”、“摇头”片刻,接做“倒身击鼓”片刻,然后起身。

鼓点一无限反复 面向2点胸前击鼓做“踏移步”,按图示路线移至箭头1处。

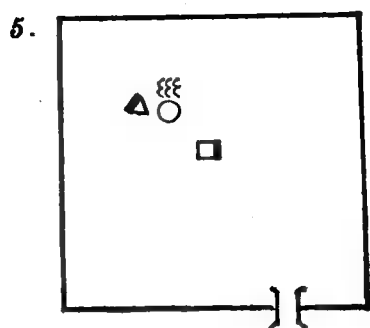
鼓点六无限反复 面向2点胸前击鼓做“左移步”至箭头2处面向2点跪地。



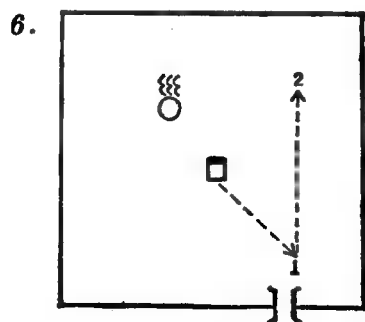
鼓点一、六交替无限反复 敲鼓点一时使鼓面向右前,在胸前击鼓;敲鼓点六时成“双手执鼓”摇鼓均同时做“跪颤腿”、“摇头”。反复数次后起身。  
鼓点六无限反复 面向2点“扶鼓沿”于左上方摇鼓,同时边“摇头”边“左移步”至箭头1处。  
鼓点一无限反复 面向2点胸前击鼓做“踏移步”至箭头2处。



苏尼将鼓放在地上,俯身用牙齿叨住死羊的脖子,双臂下垂,原地向右连续转圈(转速由慢渐快),转毕松口将羊放回原位(助手将羊拖至屋左后角),从地上拿起鼓,按图示路线便步走至屋中央成面向3点。

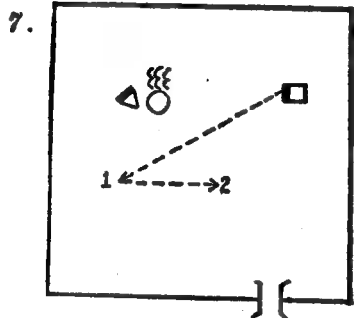


鼓点三无限反复 苏尼面向3点做“弓步击鼓”数次后左转身成面向1点。



鼓点八无限反复 面向1点胸前击鼓,先做“单脚跳步”数次后再做“单脚跳转”数次。

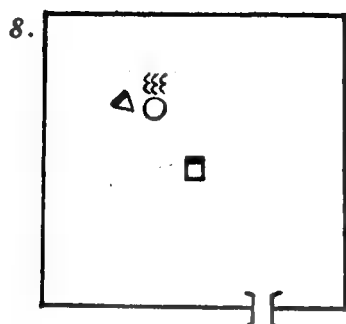
苏尼面向1点双臂下垂,头顶鼓沿连续做“碾脚转”(转速由慢渐快),转毕成面向2点站立。  
鼓点八无限反复 面向2点胸前击鼓做“横错步”数次后左转身成面向1点。然后先做“跣步”按图示路线至箭头一处,再做“盖步转”至箭头2处成面向7点。



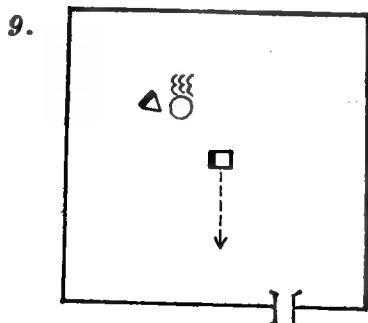
苏尼面向7点双臂下垂做“退步转”按图示路线至箭头1处成面向1点。

鼓点六无限反复 面向1点原位做“跳摇鼓”数次。

鼓点八无限反复 面向1点先原位做“跳转击鼓”数次,再做“吸腿跳转”数次,然后胸前击鼓做“踏步”数次横移至箭头2处。

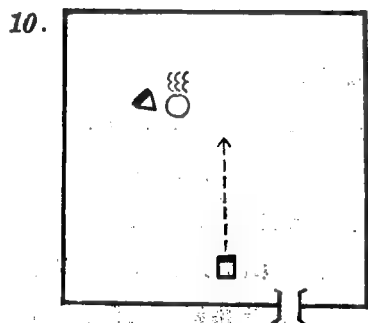


鼓点七无限反复 面向1点做“蹲转”数圈后面向7点起身。



鼓点一无限反复 面向7点胸前击鼓做“踏移步”,按图示路线至箭头处。

鼓点三无限反复 面向7点做“俯身击鼓”数次后成面向1点站立。



鼓点三无限反复 面向1点先做“躺地击鼓”按图示路线向后挪至箭头处,再做“躺地转击鼓”(转速由慢渐快)数圈后起身成面向2点。

鼓点一无限反复 左手使鼓面向下,右手于胸前自下而上击鼓做“跪蹲碾转”数次,起身成面向1点。

鼓点七无限反复 面向1点做“单脚转”数次。苏尼

面向1点,双腿跪坐于地,上身向左倾斜,两手于身两侧扶地。全舞结束。

## 【附录】

### 莫 尼 且

由莫尼(女巫)跳皮鼓舞时,称“莫尼且”。舞时穿黑色彝族妇女服饰(参见“统一图”),赤脚。跳法与苏尼相同。除下述动作外,其它动作同苏尼且。下述几个动作由莫尼在舞蹈时随意运用。

#### 1. 拐脚步

第一拍 左脚上一步踏地,同时右小腿后抬,勾脚、脚跟外拐,身微右拧,胯微左转。

#### 2. 跳脚转

准备 左手反叉腰,右手托鼓于右前站“八字步”。

做法 左脚起双脚交替每拍一下轻轻小跳连续向右转圈。眼视鼓。

#### 3. 跼步转

准备 站“八字步”双腿微屈膝。左手“握鼓把”,鼓面向右上方于左肩前。

第一拍 右脚上半步前脚掌着地为重心。击鼓,视前下方。

第二拍 左脚上半步为重心,右脚稍前吸顺势转向右侧,左手前后晃动皮鼓。

传 授 海来古坡(彝)

罗基木呷(彝)

尼尔作惹(彝)

曲比里哈(彝)

编 写 车 瑛、伍 群

绘 图 李文忠

资料提供 李小军、刘明泰、马占禄

潘诗友

执行编辑 胡德嘉、康玉岩



## 孜 额 且

“孜额且”是四川凉山彝族丧事活动中的礼仪性舞蹈。主要有：迎接吊丧亲友时跳的“蝶维兹”，向死者致哀的“瓦孜嘿”，为死者灵魂引路的“阿骨格”和“扯格”，以及有五个以上儿媳(或侄儿媳)并被公认为有福份的老人去世后跳的敬酒舞“知孜苏且”。

凉山彝族实行火葬，但不满月就死亡的婴儿和患麻疯病或瘟疫及其它非正常死亡的人都不能火葬，而予以土葬。在火葬仪式中，以对老人(一般六十岁左右)的葬礼最为隆重。老人死后，将遗体放在预先编制好的“Y”形架上，“Y”形架的抬杠用白布缠绕，停放在对着门的墙下。由死者的儿女日夜守灵。然后几个经验丰富、办事干练的长者聚在一起，经过商量，决定祭奠和火葬日期。一般停尸一至三天。同时派专人分头通知亲友，并挂出示意家中有丧事的白旗。

对老人隆重祭奠的仪式，一般只进行一天。

首先是村里的年轻人要装扮起来，以便参加悼念活动。姑娘们穿上新衣彩裙、戴银牌领扣和蜜腊珠耳环，同时还在头巾上系一块黄色长绸，打一个结拖在身后；小伙子穿绣花边的衣裤，系黄绸腰带，胸前斜挂“英雄带”。由一群青壮年手持长刀在村口等待，迎接吊丧的宾客。

老人(死者)的女婿家，须在这一天聚集亲友，带上酒前来祭奠。还要专门聘请学识渊博、能说会唱的人到灵前唱丧歌。

吊丧的人群快近村寨时，便鸣枪向老人致哀。村寨里的人听到枪声后，也鸣枪应和。接着，吊丧队伍前的数男子，手持长刀跳起舞，曲线前进。丧家一方，以同样的人数和相同的舞步迎上去，转弯带路跳向家里。主客一齐跳迎宾舞“蝶维兹”一直跳到丧家门口。

在依诺土语区还有不同的吊丧仪式。在吊丧的舞队后面，有两把(或许多把)彩色伞，持伞人撑开伞平拿，并不停地转动，以此冲淡哀愁的气氛。吊丧人进屋后，按长幼辈份逐个向死者施礼致哀。礼毕，长者长号一声“阿莫”，众即放声大哭。在整个吊丧、祭奠的过程

中,吊丧的人大都边哭边唱哀歌,死者的儿女们在灵前陪哭。到了晚上,灵前、院坝摆着酒坛,燃起松明,烧起几堆大火,人们边喝酒、边唱丧歌,舞蹈直至通宵达旦。瓦孜嘿、阿骨格、扯格在晚上轮流不断的跳。如死者生前已有五个儿媳(或侄儿媳)的祭奠活动中,知孜苏且也穿插在上述三个舞蹈中跳。

瓦孜嘿以“小跳步”贯穿舞蹈始终。上身以“转刀”、“点刀”、“挥刀”伴以“弓步砍刀”等,蝶维兹还有举刀跃起,勾脚吸腿空转等技巧动作。

阿骨格、扯格意为为亡灵引路,包括安抚灵魂和借对死者的祝愿,来隐喻、规劝世人。众舞者平伸双臂互搭肩,领唱领舞者居中(扯格领舞者右手持铜铃),领唱一句,众应唱并同舞。舞蹈有“俯身弓步”、“侧抬腿”、“俯身吸腿”等,上身随着腿部动作前俯后仰、左右晃动、风格独特。

孜额且的五个节目均无乐器伴奏,分别以韵白、说白和呼喊声相伴。韵白、说白具有均匀鲜明的节奏,保持彝族咏诵“尔比尔吉”的习惯与韵味,说与舞融为一体,内容与形式得到了很好的统一。

根据彝族家谱计算,四川彝族从始祖“阿卜笃慕”到本代的父系连名已传九十多代。另据彝族的《引路经》、《作祭经》、《作斋经》和《教育经》等文献记载,凉山彝族的丧事仪式源远流长,至今约有二千年左右。可以推知,活动于丧事活动中的仪式舞蹈当也有悠久的历史。

执笔 车 美

# 蝶 维 兹

## (一) 概 述

“蝶维兹”流传于凉山彝族自治州各彝族聚居区。什札、依诺土语区又称“额沙止”。

此舞系彝族在对老人隆重祭奠仪式这天，由主家选择一名口才好的男子为领舞者，带领若干青壮年，手持长刀，从村口将前来吊丧的宾客迎至家门口的路上跳的舞蹈。边舞边口念词，内容为丧家向宾客表示欢迎和赞颂死者及本家族的功绩。

## (二) 音 乐

蝶维兹无音乐伴奏。舞时以念“尔比尔吉”统一节奏，领舞者先念一句，众重复一句，边念边舞。舞蹈之前先念诵词，诵词很多，以下仅举二例。

例 1： 嗨！ 让一让，让一让，妈妈的儿子是英雄，老人的女婿来吊丧。

例 2： 嗨！ 嗨！ 闪开些，让开些，迎接亲友到灵前。

## (三) 造型、服饰、道具

造 型



男舞者



所地地区领舞者

服 饰(均见“彝族统一服饰图”)

按凉山彝族地区共同服饰着装,但均头缠英雄结黑布帕,佩英雄带,领舞者披“瓦拉”。所地地区的领舞者头缠红或蓝色孝帕(布、绸均可,宽约20厘米,长约3米),一端缠在头上,另一端拖至身后。穿的衣服均为黄绸制,腰系红或黑、黄、白、蓝色腰带,一端拖至膝或脚背。

道 具

长刀 铁制,刀总长约60厘米。

## (四) 动作说明

基本步法(小跳步)

第一拍 左脚向前跳一小步,膝随之屈伸一次,右脚顺势离地。

第二拍 做第一拍的对称动作。

基本动作

1. 转刀

准备 左手夹握披毡左襟于“提襟”位,右手握刀前向屈肘平抬,刀尖向上(以下称“持刀”),站“正步”。(以下动作准备均同此)

**做法** 保持右手虎口向上,第一拍向左扣腕成拳心向后(见图一),第二拍向右开腕成拳心向左前。

## 2. 前后挥刀

**做法** 始终做“小跳步”。右手“持刀”,第一至二拍时上抬于头右侧,使刀尖向后;第三至四拍时向前挥刀,成刀尖向前上方。

## 3. 左砍刀

**第一拍** 双脚起向上屈膝跳起,右手举刀于头上方,身微俯。

**第二拍** 双脚落地成“正步半蹲”,右手顺势用刀砍向左前下方,上身拧向左前微右倾(见图二)。



图 一



图 二

## 4. 弓步砍刀

**做法** 左脚上一步成左“前弓步”,上身前俯,同时右手高举刀向前砍下,眼视刀尖(见图三)。



图 三

# (五) 跳 法 说 明

彝族在对老人隆重祭奠的仪式这天,由主家选择一名口才好的男子为领舞者,带领着

千男青壮年，右手“持刀”在村口路边排成一行或面相对的两排，等候迎接前来吊丧的亲友。来吊丧的队伍从远处看到主人时先鸣枪，然后走在队前几个身披擦尔瓦的人走成一竖行，由领头者领念诵词，然后右手“持刀”做“小跳步”曲线前行并随领头者不时变换“前后挥刀”、“左砍刀”、“弓步砍刀”等动作。

待来吊丧的舞队接近村口时，主家推举出与客人舞队同数的男子成一行，舞蹈着曲线行进(跳法与上述相同)迎上前去(客队则停止舞蹈)，主队转一个弯走在客队的前边舞蹈着给吊丧人带路，吊丧的舞队也随之而跳。至主家门口时领路的舞者再转一个弯，然后让开一条路，停止舞蹈，请客人走进门去。

传 述 日來日哈(彝)

卢占雄(彝)

阿余约呷(彝)

编 写 龙荫华(彝)

车 瑛、伍 群

绘 图 李文忠

资料提供 王宪良、潘诗友

执行编辑 胡德嘉、康玉岩

# 瓦 孜 嘿

## (一) 概 述

“瓦孜嘿”流传于凉山彝族自治州各彝族聚居区。所地土语区称“巴孜嘿”，雷波一带又称“呷觉”。

瓦孜嘿是在丧礼祭奠这天晚上，在死者遗体前(室内、院坝均可)跳的舞蹈之一。内容为表达对死者的悼念，对亲属的安慰，对祖先业绩、民族历史和英雄人物的歌颂等。一人唱众人合，边唱边舞。一般是在跳“知孜苏且”(敬酒舞)之后跳此舞。

瓦孜嘿多为男子二人跳(女子不跳)，由主客双方各出一人，如由男子四人跳，则由主客双方各出二人(雷波县一带只限于主家二人跳)。

男舞者右手握长刀，身披擦尔瓦，在灵前并排或相对而立，由一人领唱一句，另一人(或三人)复唱一句，边唱边舞。步法始终为“小跳步”，双手随领舞者交换动作，时而“转刀”，时而“点刀”，时而上下挥舞砍杀。当领唱者的歌词告一段落后，领唱停止，舞也随之停止。此时可另换一组舞者再跳。或换另外的人跳其它舞，如阿骨格、扯格等。在整个活动中，瓦孜嘿、阿骨格、扯格三个舞轮流交替进行，直至天明。

## (二) 音 乐

### 说 明

瓦孜嘿无乐器伴奏，只伴以内容丰富的诵唱。这种诵唱保持了凉山彝族咏诵节奏

鲜明, 韵律均匀的“尔比尔吉”的传统形式。由一人领唱一句, 众复唱一句, 唱完曲中歌词后, 由领唱者即兴编词, 无限反复。

## 曲 谱

### 瓦 孜 嘿\*

1=G  $\frac{2}{4}$

中速

传授 依合木加(彝)  
记谱 舒 昌 元  
译词 阿 鲁 斯 基(彝)

(1) 5 - | 1 - | 1 3 12 | 3 0 | 1 1. 1 | 5 3 |

(译音) Lā òu ā gū hòu tōng Léi diān nùo  
(啦 嗽 阿 骨 叭 驱 散 天 上 的 乌 云

5 1 . |  $\frac{1}{4}$  2 1 2 |  $\frac{2}{4}$  3 0 | 1 1. 3 1 2 | 6 6 | 3 5 1 |

wū dā gè Lā Lè rě jī mǔ sǎn dǎ wǔ rì pù  
太 阳 放 光 芒, 掀 开 地 上 的 草 从 犁 耙

5 1 | 1 2 12 | 3 0 | 3 2 5 | 3 5 1 | 1 2 12 |

wū dā Lāo Léi ke jī chōng hùo wū dā dā zhe Lāo wū dā  
要 在 这 里 翻 犁 泥, 让 开 活 着 的 人

3 0 | 3 2 2 | 6 2 1 | 5 1 | 1 3 32 | 3 0 ||

Lāo Lè rě tī gān sǐ shā hē gēn Léi mǐ  
群, 小 伙 要 向 死 神 开 战。

\* 瓦孜嘿: 彝语, 即悼念。

## (三) 造型、服饰、道具

### 造型、服饰

均同《蝶维兹》中男青年。

### 道 具

同《蝶维兹》中的长刀。



## (四) 动作说明

### 1. 小跳步

做法 同《蝶维兹》中的“小跳步”。

### 2. 转刀

做法 同《蝶维兹》中的“转刀”。

### 3. 点刀

准备 右手握刀把, 掌心向左, 屈肘前抬右肩前, 刀尖向上, 左手下垂夹握擦尔瓦左边沿后稍屈肘微旁抬。站“正步”。

第一~二拍 右臂不动, 右腕上挑, 成刀尖向后上方。

第三~四拍 右臂不动, 右腕下压, 成刀尖向前。

### 3. 前砍刀

第一~二拍 做“小跳步”, 同时右手握刀挥至头上方, 刀尖向后上方, 左臂自然下垂, 眼视前方。

第三拍 左脚向前小跳一步, 右脚跟离地。

第四拍 右脚上至左脚旁成“八字步半蹲”, 同时右手挥刀向正前方砍下, 身随之前俯, 眼视刀尖(见图一)。



图 一

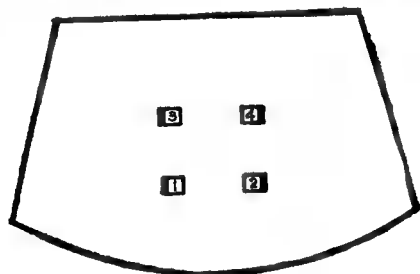
## (五) 场记说明

由二人跳时, 主客双方各出一人, 两步距站立, 或面相对站立。由四人跳时则主客双

方各出二人。以下以四人为例。二人跳时除并排面向1点站立外，动作均与四人跳时相同。

■ 者

男(1~4) 四人。1、3号为主方，2、4号为客方。



四人各按图示位置站好。

唱《瓦孜嘿》

[1]~[4]唱两次 第一次甲唱，四人同时向前“小跳步”做“转刀”两次。第二次乙唱，动作同第一次。

[5]~[9]唱两次 唱法同[1]至[4]。唱第一次时

四人同时右转半圈，两排背相对“小跳步”做“点刀”，第九拍静止。唱第二次动作同唱第一次，只是不再右转身，两排仍背相对继续向前小跳。

[10]~[15]唱两次 唱法同[1]至[4]。唱第一次时两排背相对同时做“前砍刀”一次，然后原位“小跳步”做“转刀”右转半圈成两排面相对。唱第二次时再重复一次上述动作成两排背相对。

[16]~[19]唱两次 动作同[5]至[9]的第一至八拍，成两排面相对，再变两排背相对。

[20]~[24]唱两次 唱法同[1]至[4]。四人同时做“前砍刀”然后原位“小跳步”做“转刀”一次半向左转半圈成两排面相对。然后再反复一次，只是不再左转身，两排回到开始的位置。

按以上跳法无限反复，只是每遍由领唱者即兴变换歌词内容，直至尽兴。

传 授 日来日哈(彝)

卢占雄(彝)

吉的阿搓(彝)

阿余约呷(彝)

编 写 车 瑛、龙荫华(彝)

伍 群

绘 图 李文忠

资料提供 王宪良、潘诗友

执行编辑 胡德嘉、康玉岩

# 阿 骨 格

## (一) 概 述

“阿骨格”流传于凉山彝族自治州的依诺、什扎土语区。

彝族认为人死灵魂不死，灵魂可能变好也可变坏，变成“梭呷吉儿”（富贵的财神）庇佑后世；变成“尼直哈摩”（鬼神）则会给人带来灾难。为此，必须按照传统的《指路经》引导死者灵魂，沿着祖先迁徙的路线，回到祖先的故土，过上安宁幸福的生活，保佑后代兴旺发达。

跳阿骨格主要是为死者的灵魂引路开道，另外借对死者的祝愿，来隐喻、规劝世人。以歌伴舞，歌的内容十分丰富，除《指路经》外，民族历史、英雄人物、天文地理、神话传说、家支谱牒、人情哲理都可以唱。

阿骨格也在祭奠仪式晚上跳，通宵达旦地和“瓦孜嘿”、“扯格”轮流跳。在场的男、女都可参加，但不能男女混杂跳，一般都是由男子跳。但舞者必须是五人以上的单数。舞时双手拉擦尔瓦边，双臂相互搭肩或双臂下垂，站成一横排，居中者为领舞，领舞者领唱第一遍，众重复一遍，边唱边舞，随领舞者变换动作。

## (二) 音 乐

说 明

流传于依诺、什扎土语区的阿骨格，无乐器伴奏，歌唱的旋律为完整的单句式或无限

曲 谱

阿 骨 格\*

特容基(葬)  
克瓦(葬)  
吉廖阿(葬)  
鲁斯(葬)

(1)	5	5. 1	1. 5	3 5 1	3 5 6 5	3/4 5	1
(译音) duō		mà lóng	rì	gǔ	pǔ xiān	zuó	sū
1. (歌哦)		玛 珑	日	古 ①	祖 先	喝 过	的 候,
2. (歌哦)		你 路	过	这 是	的 时		

3 2 3	5. 6	1. 5	3 23	5. 6	1. 5
shǐ nǐ	cǐ zhè	duō	mà iǐ	cǐ zhè	duō
你 喝 了	口,	口,	没 渴	喝 一	口。
你 喝 了	喝 一	口,	没 渴	喝 一	口。

① 玛瓊喷泉：位于云南昭通以北高城 100 公里处。相传，昭通是彝族祖先居住过的地方，迁居凉山的彝族必经此泉，常在这里喝水。所以，在跳《阿骨格》时，要向死者指路，“回到祖先居住过的地方，面向祖先走过的道路，祖先喝过的泉水。渴了喝一口，不渴也喝一口”。

### (三) 造型、服饰、道具

## 造 型



男舞者

服 饰(均见“彝族统一服饰图”)

按凉山彝族共同服饰着装,披披毡,赤脚。

## (四) 动作说明

### 基本动作

#### 1. 晃身

做法 双手自然下垂各夹握披毡的边沿(以下称“握衫”),站“大八字步”,第一拍向右,第二拍向左移动重心,身体随之向左、右晃动。只做第一拍时称“右晃身”,只做第二拍时称“左晃身”。

#### 2. 侧抬腿

准备 站“大八字步”双手“握衫”。(以下动作准备均同此)

第一拍 右腿微屈膝,左腿屈膝、勾脚旁抬约45度,身微右倾,两手夹握披毡边沿,向两侧平抬,脸向前(见图一)。

第二拍 左脚落回原位,成准备姿态。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

只做第一拍时称“左侧抬腿”,只做第二拍时称“右侧抬腿”。

#### 3. 右踏脚抬腿

准备 两臂张开班“大八字步”。

第一拍 右腿经屈膝上抬向前踏地(仍屈膝)为重心,上身顺势前俯,左脚随之稍后抬,眼视前下方(见图二)。

第二拍 左脚原位踏地,同时右腿屈膝前抬,身微仰(见图三)。



图 一



图 二



图 三

对称动作称“左踏脚抬腿”。

#### 4. 吸腿步

准备 站“大八字步”。

第一~二拍 右腿膝微屈,左腿顺势勾脚旁吸,脚跟靠于右小腿内侧。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

#### 5. 进退步

第一~三拍 左脚起向前走三步(上步腿膝微屈踏地,后脚脚跟离地),身微俯。

第四~六拍 右脚起向后退三步(撤步腿膝微屈踏地,前脚脚尖跷起),身微仰。

### 组合动作

#### 1. 组合之一

第一~六拍 做“晃身”三次。

第七~八拍 成“大八字步半蹲”。

第九拍 身直起成“大八字步”站立。

第十~十一拍 做“右晃身”(慢一倍)。

第十二拍 身晃回仍成“大八字步”。

第十三~十五拍 同第七至九拍。

#### 2. 组合之二

第一~四拍 做“右侧抬腿”。

第五~六拍 做“左侧抬腿”(左脚不落地)。

第七拍 左脚落回原位为重心。

第八~九拍 做“右踏脚抬腿”。

第十~十一拍 右脚落回原位,随即做“左侧抬腿”。

第十二拍 左脚落回原位仍成“大八字步”。

第十三~十四拍 做“右晃身”(慢一倍)。

第十五拍 身晃回仍成“大八字步”站立。

#### 3. 组合之三

第一~十一拍 做“晃身”四次。

第十二拍 做“左晃身”成“大八字步”。

第十三~十四拍 做“左侧抬腿”(左脚不落地)。

第十五拍 左脚落下成“大八字步”。

#### 4. 组合之四

第一~八拍 做“吸腿步”两次。

第九拍 落右脚成“大八字步”。

第十~十五拍 做“进退步”。

## (五) 跳 法 说 明

舞者为五人以上,但必须为单数,全体站成一横排,居中者为领唱(舞)者。每一个组合动作都是跳两遍并唱《阿骨格》两遍,第一遍由领者唱,第二遍全体舞者合唱。每遍歌跳那个组合动作,由领唱(舞)者决定,众舞者默契配合,随之而舞。每个组合可按上述方法反复地跳,也可任意与其他组合连接地跳(如第一遍跳“组合之一”,第二遍跳“组合之二”)。

传 授 吉克瓦特(彝)

编 写 车 瑛

绘 图 李文忠

资料提供 潘诗友

执行编辑 胡德嘉、康玉岩

# 扯 格

## (一) 概 述

“扯格”流行于凉山彝族自治州的各彝族聚居区，所地土语区特别盛行。其含意有二，一是为死者灵魂引路；二是表现参加舞蹈的青壮年有旺盛的斗志，能保卫老人生息过的乡土。

扯格在祭奠当晚进行，是边念诵经文边舞蹈的传统节目之一。舞者均为男性，青壮年男子都可以自愿参加。有极少地区，仍保留古老的形式跳扯格，即全体舞者均伸出双臂，共同握住一支长矛，随着念词前后冲刺，上下挥动长矛。但绝大多数地区由于场地狭窄等诸多原因，已演变为由五人以上(必须是单数)的男青壮年面对死者的遗体站成一横排，双手彼此搭肩，由一谙熟经文者为领舞，他右手持铜铃居中，摇铃为节，领诵一句，众应声合诵一句，并随铃声的节奏起舞，随领舞者变换动作。

扯格一般在院坝背向墙壁跳，有时也在屋内面向死者跳。

动作的组合方法有很多，一个组合动作可反复多遍，也可多种组合连接进行。

此舞与瓦孜嘿和阿骨格轮换交替地跳，经常通宵达旦。

## (二) 音 乐

扯格为口念经文，由领舞者摇铃声伴舞，多为 $\frac{2}{4}$ 节奏。领舞者领说一句，众随铃声边舞边复诵一句。经文内容举例如下。



## 经文

死者啊！你就要离开家，  
家中的一切你莫挂念，  
全家一起送你走，  
热热闹闹送你回老家。

回老家有三条路，  
一条是下面的路，  
一条是上面的路，  
一条是中间的路。

下面是黑色的路，  
上面是红色的路，  
中间是白色的路，  
中间才是光明的路。

路两边长满了毒草，  
你一定不要去摸它，

别让毒刺刺伤你。

路旁有三条狗，  
你一定不要去打它，  
别让恶狗咬伤你。

今后你要变，  
千万别变豺狼，  
豺狼会伤人。

今后你要变，  
就变成布谷鸟，  
每年儿孙可听见你的声音。

今后你要变，  
就变成大雁，  
每年可以和子孙见面。

## (三) 造型、服饰、道具

### 造型

同《阿骨格》

### 服饰(均见“彝族统一服饰图”)

同《阿骨格》。但可披彩色绸缎瓦拉，领舞者头上用红色布帕缠英雄结。

### 道具

1. 铃铛 木把的铜铃。
2. 马铃串



## (四) 动作说明

### 道具的执法

1. 执铃 右手握住铃铛把后再抓住擦尔瓦右边沿。
2. 执马铃(见图一)

### 基本动作

#### 1. 小跳步

做法 同《蝶维兹》中“小跳步”。

#### 2. 晃身

做法 同《阿骨格》中的“晃身”。

#### 3. 仰身吸腿

准备 站“八字步”，左脚为重心，右腿屈膝勾脚前抬。领舞者右手虎口向上“执铃”，左手“执马铃”再夹握披毡左边沿；其他人均双手各夹握披毡边沿，双臂侧平抬(全舞始终如此。以下右手动作仅领舞者做，腿的动作全体相同)。

第一拍 右脚落地成“八字步”。

第二拍 右“前吸腿”、勾脚、身微仰，同时右臂经前举至头右上方(见图二)。

#### 4. 侧抬腿

做法 同《阿骨格》中的“侧抬腿”。

#### 5. 右俯身弓步

准备 站“八字步”，上身姿态同“仰身吸腿”的第二拍。

做法 右脚向前踏地成“前弓步”，左脚跟离地，身前俯，右手顺势下划至右膝前(见图三)。双腿做对称动作，右手下划至左膝前称“左俯身弓步”。

#### 6. 左勾踢腿



图一



图二



图三

准备 站“正步”。

第一拍 双臂侧平抬。左腿直膝勾脚稍前踢,身微仰(见图四)。

第二拍 左脚落回原位仍成“正步”,上身微俯。

对称动作称“右勾踢腿”。

### 7. 左弓右坐

准备 同“左勾踢腿”的准备动作。

第一拍 左脚向左成左“旁弓步”。

第二拍 重心移至右脚,屈膝坐胯,左腿顺势伸直、全脚着地(见图五)。

### 8. 左横靠步

第一拍 左脚向左横迈一步为重心,同时右脚跟离地。

第二拍 右脚靠向左脚成“八字步”,膝微屈。

对称动作为“右横靠步”。

### 9. 端腿蹲

第一拍 右腿做“端腿”,同时左腿半蹲。

第二拍 左腿起直。

### 10. 踏脚抬腿

做法 同《阿骨格》中的“踏脚抬腿”。

### 11. 前跺步

准备 站“八字步”,两臂侧平抬。

第一拍 左脚向前一小步跺地膝微屈,同时右腿勾脚稍旁吸、脚跟靠左小腿内侧,眼视右前(见图六)。



图 四



图 五



图 六

第二拍 做第一拍的对称动作。

### 12. 后跺步

准备 同“前跺步”的准备动作。

第一拍 左脚后撤一小步跺地膝微屈,同时右腿屈膝微前抬,身微仰。

第二拍 做第一拍的对称动作。

### 13. 跺拍腿

准备 同“前跺步”的准备动作。

第一拍 左脚后撤一小步跺地膝微屈为重心,同时右腿屈膝勾脚前抬约45度,身微仰(见图七)。



图 七

### 组合动作

#### 1. 组合之一

准备 众舞者成一横排,双手自然下垂各夹握擦尔瓦的边沿,中间一人右手“执铃”(以下同),站“正步”。

第一~八拍 原位做“小跳步”,前四拍渐转向左侧,后四拍渐转回原位,仍成“正步”站立。

第九~十二拍 全体同时两臂旁伸相互搭肩(两侧的人外侧的手也可反叉腰),成“正步全蹲”并顺势俯身。

第十三~十六拍 身渐起直成准备姿态。

#### 2. 组合之二

准备 众舞者成一横排,站“八字步”,两臂旁伸相互搭肩(中间一人右手“执铃”于胸前,左手搭左侧人的右肩,两侧人外侧的手反叉腰)。(以下组合动作准备均同此)

第一~八拍 先左后右做“晃身”(两拍一次,做四次)。

第九~十拍 右腿勾脚屈膝向左前抬起;中间一人右手举至左上方。

第十一~十二拍 做“右仰身吸腿”;中间一人右手向右挥铃至头前上方。

第十三~十四拍 右腿以膝部带动划成右“侧抬腿”位;中间一人挥铃到头右上方。

第十五~十六拍 做“右仰身吸腿”。

第十七拍 做“右俯身弓步”;中间一人右手向下砍铃至右膝前。

第十八拍 直起身,收回右脚成“八字步”。

### 3. 组合之三

第一~二拍 做“左勾踢腿”。

第三~四拍 做“右勾踢腿”。

第五~八拍 同第一至四拍。

第九拍 做“左俯身弓步”,头微扬。

第十拍 直起身,左脚收回成“小八字步”。

### 4. 组合之四

第一~二拍 做“左弓右坐”。

第三拍 移重心成左“旁弓步”。

第四拍 左脚收回成“小八字步”。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

第九~十拍 做“左横靠步”。

第十一~十四拍 做“端腿蹲”两次。

第十五拍 做“右俯身弓步”。

第十六拍 直起身,右脚收回成“小八字步”。

### 5. 组合之五

第一拍 左腿起勾脚前吸,身微仰(中间一人右手同“仰身吸腿”的第二拍),随即落回原位。

第二拍 做第一拍的对称动作。

第三~八拍 做“前跺步”三次。

第九~十拍 做“左踏脚抬腿”。

第十一~十四拍 做“后跺步”两次。

第十五~十六拍 做“跺抬腿”。

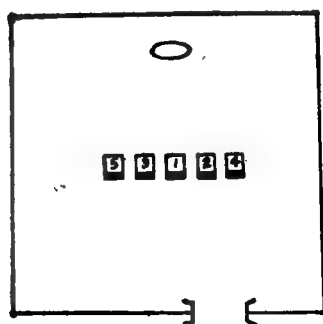
## (五) 场记说明

■ 者

男(国~国) 青壮年,五人以上,但须成单数。1号为领唱(舞)者,右手“执铃”或“握马铃串”。

时间、地点

均同《瓦孜嘿》



五人按图示位置面向死者遗体0站成一横排。由1号摇一下铃，舞蹈即开始。1号领颂一句经文，众舞者复诵一句。边诵边一齐舞。按动作说明中“组合动作”的顺序每个组合反复跳数遍，或任意连接均可。经文可反复诵念。舞至尽兴。

传 授 比补格伍(彝)

马当仁(彝)

吉牛呷呷(彝)

编 写 车 瑛、龙荫华(彝)

伍 群

绘 图 李文忠

资料提供 王宪良

执行编辑 胡德嘉、康玉岩

# 知 孜 苏 且

## (一) 概 述

“知孜苏且”只在四川凉山所地地区部份县、乡流行。

知孜苏且是彝族在有五个以上儿媳（或侄儿媳）并被公认为有福份的老人去世后，在死者屋内举行的一种仪式性舞蹈，用敬酒的方式表示对死者的崇敬和对亲友的祝愿。

敬酒者为死者家的一名男子，服装整洁，披擦尔瓦。左臂屈肘托盘，盘里放三杯酒，口衔披衫左下角，站在屋内左前。死者的儿媳（或侄儿媳）们穿戴讲究，在室内左后侧站成横排，酒盘中的酒是哪个媳妇送的（儿媳都要向死者送酒）她就站在排头（即紧靠死者脚旁）。敬酒者先向左蹲转一圈，又向右转一圈。同时，众媳做左右微蹲的荡裙动作伴舞。接着排头的儿媳取出盘中的第一杯酒放在死者头旁的木板上或地上以敬死者，然后敬酒者再做左、右蹲转，向客人敬剩下的第二杯酒，以后再重复上述动作敬第三杯酒。向客人敬酒时，任客人自由取之。客人争相取酒时不能将酒泼洒。习俗认为谁能最先取得酒，谁家就有福气。第一次三杯酒敬完后，可稍事休息。再敬酒时，反复第一次动作和做法，一直到所有儿媳（侄儿媳）送的酒敬完三杯后，舞蹈即停止。

在敬酒过程中，还要由宾客选出最美、最贤淑的媳妇，被选中的这家人认为将能得到幸福。

知孜苏且以躬身、屈膝、蹲转和“弓步”为主要动作，伴舞者左、右微蹲，起伏荡裙与敬酒者的动作互相配合。

## (二) 造型、服饰、道具

### 造 型



男青年



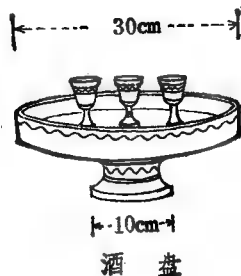
儿 媳

服 饰(均见“彝族统一服饰图”)

1. 男青年 头缠黑布帕, 结有英雄结。身着所地地区彝族男服装, 披擦尔瓦, 赤脚。
2. 儿媳 着所地地区女青年服饰, 赤脚。

### 道 具

酒盘 木制椭圆形带托的酒盘上置三只木制酒杯。





### (三) 动作说明

#### 男青年的基本动作(左弓步蹲转)

**准备** 左臂屈肘平抬环抱于胸前。口衔披毡左下角,将酒盘置于左臂胸、肘之间,右臂自然下垂,右手夹握披毡右边沿(见“男青年造型图”)。

**第一拍** 左脚向左前上一步成左“前弓步”,同时右脚跟离地,膝微屈,身前倾,面向左前(见图一)。

**第二拍** 静止。

**第三拍** 右脚向左上一步,顺势半蹲,稍俯身,以左脚为轴左转半圈(见图二)。



图 一



图 二

**第四拍** 同第三拍,转回到准备姿态,直起身。

对称动作为“右弓步蹲转”。

#### 儿媳的基本动作(左拧身荡裙)

**准备** 双脚分开一脚距站“八字步”,双手自然下垂。

**第一~二拍** 上身拧向左前,重心随之移至左脚。

**第三拍** 双腿屈膝。

**第四拍** 身体转回原位的同时膝直起,双脚为重心。

对称动作为“右拧身荡裙”。

### (四) 跳法说明

#### ■ 者

男青年(□) 一人,简称“男”。

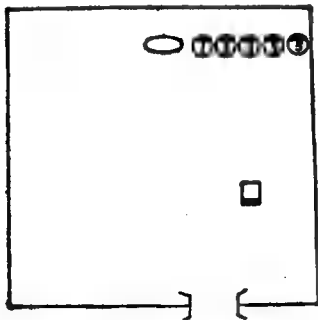
儿媳(①~⑤) 至少五人。简称“女1至5号”。

时 间

老人死后祭奠日的晚上。

地 点

死者生前居住的屋内,遗体(○)摆靠于正对屋门(□)的墙下。



男、女各按图示位置站好,众宾客散立于屋内席地而坐。

男向众女点头示意起舞,开始做第一遍动作:男做“左弓步蹲转”,女同时做“左拧身荡裙”。然后男做“右弓步蹲转”,女做“右拧身荡裙”。做完后男上左脚成左“前弓步”,俯身低头静止。女1号走至男身前,从酒盘上端起一杯酒走至死者

头旁做向死者敬酒状,后将酒放在死者头旁。然后走回原位。此时男将剩下的两杯酒敬给客人。

然后由女2号向死者敬酒,动作过程均同女1敬酒时,女2号敬酒后返回原位。以下每做一遍,依次换一女向死者敬酒,每次敬酒都要跳一遍上述动作。男左臂托的酒盘上的三杯酒被取完时,再由别人放上三杯,一共放五次。全舞即告结束。之后由其他人跳起另外的舞蹈,如瓦孜嘿、阿骨格、扯格等,跳完休息时,再开始跳上述敬酒舞蹈。如此反复进行,直至天明。

传 授 赵老二(彝)  
编 写 龙荫华(彝)  
伍 群、车 瑛  
绘 图 李文忠  
资料提供 王子拉(彝)  
执行编辑 胡德嘉、康玉岩

# 锅 多

## (一) 概 述

“锅多”是攀枝花市米易县自称“亚拉”人的彝族在老人去世后所跳的舞蹈。

亚拉人多自云南大理一带迁来。据彝族老人余发林说“我家起祖于云南华坪里面的大理塘。祖先安山捕鸟来到这里，已有八百多年。”龙腾升也说：“我们的祖先是洪武年间从云南大理青石板迁来的。”传说中他们的祖先原以捕鸟、打猎为生，流动性大，现已定居，以农业生产为主。因与汉族杂居，受影响较大。现只有老人能说亚拉语，文字已失传。主要习俗同凉山彝族，重视火把节和年节。

人死后实行火葬，“烧人不烧灵”。烧人的地方叫“阿多窟堵”（烧人塘）。用木柴塔成方架，陈尸于上（死者不能穿戴毛织品）。由毕摩“做帛”（念经作法超度亡灵），死者儿女的舅舅照料焚化。

彝族死后停尸于堂，众亲属及子女要绕尸跳舞哀悼，意为祝死者吉祥升天，并为死者驱赶蚂蚁、虫蛇、开路。舞时，人数不限，但必须是单数，一般以男九女七为多数。为首者手执一端砸破的竹竿，不断扣击地上，击地为节，边击边舞。先由男跳九圈，后女接跳三圈。男跳四、六、八圈时还要齐声叫喊。舞者上身挺胸前倾，双腿半蹲，以膝部上下颤动为主要动律。舞蹈气氛庄严、肃穆。

## (二) 音 乐

锅多无音乐伴奏。领舞者执竹响篙击地为节，众舞者随节奏舞蹈，并不时伴以呼喊声，词意目前已无人能解。

曲 谱

## 锅 多\*

$\frac{2}{4}$

传授 余发林、赵德忠  
记谱 马 肃、管树华

中速

1. X	X		X X	X		X X	X X		X	-		X	0	:
2. 让	让		乌 其	让		乌 其	乌 其		让			让		
3. 热	热		乌 其	热		乌 其	乌 其		热			热		

\* 锅多：意为丧礼中跳的舞蹈。

## 竹 卢 调

6 1	2 3		2	-		2 6	2`		6 1	2 3		5	-		5 2	5`	:
竹路	拉里		白			拉吐	白(呀)		竹路	拉里		吐			拉里	吐(呀)	

\* 据传过去跳锅多时，还有专门为跳此舞所吹奏的一种竹制乐器“竹卢”。“竹卢”已失传，无人能吹奏。仅有老人能口唱“竹卢”吹奏的调子，唱词的内容目前已无人能解，只能作为资料予以介绍。

## (三) 造型、服饰、道具

造 型



男舞者



女舞者

## ■ 饰

亚拉人的服饰已失传,现男女均着汉式便装。少数人头缠黑布帕。

## 道 具

**竹响篙** 用约一米长的竹竿,将一端砸成约30厘米的篾条状,拍地时发出“刷刷”声响。



竹响篙

① 握篙处 ② 篙头

## (四) 动作说明

### 1. 持竹响篙(见图一)



图 一

### 2. 乌其嘹步

**准备** 男或女相互拉手成半圆,站“小八字步”。

**第一~二拍** 每拍向下屈膝一次。

**第三拍** 向下屈膝。

**第四拍** 双膝直起。

**第五~六拍** 左脚原位跺地。

**第七~十拍** 右脚起向右逆时针方向横走四步。

**提示:** 领舞者做此步法时,每拍用篙头敲地一下。

## (五) 场 记 说 明

### 舞 者

领舞者(▽) 男一人,青壮年,右手持“竹响篙”。

男舞者(□) 人数不限,要成单数。现以八人为例。

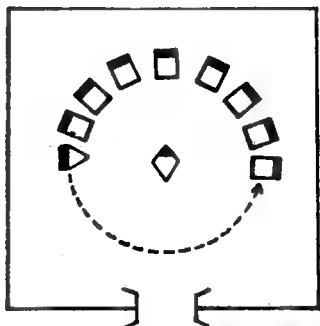
女舞者 人数不限,不限。以七人为例(含领舞者)。

### 时 间

死者盖棺后至埋葬前,多在晚上跳。

### 地 点

室内堂屋,遗体(◇)置于屋中心。



男全体各按图示位置站好后相互拉手。队尾为死者儿女,左手叉腰以示哀痛。领舞者用篙头击地两下为号,全体做“乌其嘹步”(领舞者右手每拍用篙头击地一下),始终面对遗体按图示路线逆时针方向移动。众男围尸共跳9圈,第1、2、3、5、7、9圈只跳不喊。第4圈边跳边喊“让

让,乌其让…”;第六圈喊“热热,乌其热…”;第8圈喊“嘹嘹,乌其嘹…”,喊声一次比一次响亮激昂,最后形成高潮为止。男舞者跳完后,女舞者接着跳3圈(跳法同男舞者),但只跳不喊。女舞者跳完后,再从男舞者开始……,如此反复跳,直至领舞者再用竹响篙敲地两下,舞即告结束。

传 授 余发林(舞)、赵德惠(舞)

编 写 伍 群、李 瑛、杨慎元

绘 图 李文忠

资料提供 何 毅、管树华

执行编辑 胡德嘉、康玉岩

# 扑 火 舞

## (一) 概 述

“扑火舞”是攀枝花市米易县自称“阿布人”的彝族在老人去世后，在丧事中跳的舞蹈。

米易县阿布人的来源，据当地老人白吉氏(1902年生)说，阿布的祖先“是从贵州来的”。另一说从云南大理干树子彝族地区迁入。由于与汉族杂居，受汉族的影响较大，语言与汉族同，只有极个别的老人还懂“阿布语”。米易县彝族重正月过年和火把节。人死后实行火葬，有“烧人不烧灵”的习俗。烧人时只能用白杨木(平时不准烧白杨木)，由毕摩“做帛”，杀毛羊用心肝祭死者。

扑火舞的来源，有一则民间传说。据传“阴间”有一座火焰山，此山烈焰飞腾，为死者灵魂必经之路。只有活着的人帮助扑灭烈火，打开一条通道，死者才能通过火焰山，到达极乐世界。舞蹈即由此而来，目的是为死者灵魂开路。舞时，男女人数不限，但必须相等。男女相间站立拉手成一横排。领舞者站右边队首，右手持“竹响筒”，以破端击地三响后，众喊“采呢”起舞。同时一人吹奏“木叶”(树叶)伴奏。伴奏者的位置在舞者左、右、后方均可。舞蹈以对脚、跺脚、跳点步为主，以示扑火之意。

## (二) 音 乐

说 明

扑火舞由一人或多人吹木叶伴奏，领舞者用一端砸破的竹竿触地，发出擦擦响声，起敲打节奏的作用，舞蹈随节奏而舞。

曲 谱

## 扑 火 舞 曲

(吹木叶)

1=bE  $\frac{4}{4} \frac{5}{4} \frac{3}{4} \frac{2}{4}$

中速

$\overset{[1]}{\underset{16}{\frac{1}{4}}}$  5 - - - |  $\frac{5}{4}$  2 - - - |  $\frac{5}{4}$   $\overset{\cdot}{1}$   $\overset{\cdot}{2}$   $\overset{\cdot}{6}$   $\overset{\cdot}{2}$   $\overset{\cdot}{16}$  5 . ■ |  $\frac{4}{4}$   $\overset{[4]}{6}$  - - 2 |

采 呃 呃 采 呃

$\overset{16}{\frac{1}{4}}$  5 - - - |  $\frac{5}{4}$  2 - - - |  $\frac{3}{4}$  ( 5 5 3 2 3 5 5 |  $\overset{[8]}{\frac{2}{4}}$   $\overset{\cdot}{1}$   $\overset{\cdot}{6}$  5 5 |

采 采啊。

$\frac{3}{4}$   $\overset{\cdot}{2}$   $\overset{\cdot}{2}$   $\overset{\cdot}{5}$   $\overset{\cdot}{4}$   $\overset{\cdot}{2}$   $\overset{\cdot}{1}$   $\overset{\cdot}{1}$  |  $\frac{2}{4}$  4 2  $\overset{\cdot}{1}$   $\overset{\cdot}{1}$  |  $\frac{3}{4}$   $\overset{\cdot}{5}$   $\overset{\cdot}{5}$   $\overset{\cdot}{6}$   $\overset{\cdot}{5}$   $\overset{\cdot}{56}$   $\overset{\cdot}{1}$   $\overset{\cdot}{1}$  |  $\overset{[12]}{\frac{2}{4}}$  4 2  $\overset{\cdot}{1}$   $\overset{\cdot}{1}$  | 4 6 . |

$\frac{3}{4}$  5 4  $\overset{\cdot}{2}$   $\overset{\cdot}{4}$   $\overset{\cdot}{1}$  |  $\frac{2}{4}$   $\overset{\cdot}{1}$   $\overset{\cdot}{56}$   $\overset{\cdot}{1}$  |  $\overset{[16]}{4}$  6 . |  $\frac{3}{4}$  5 4  $\overset{\cdot}{2}$   $\overset{\cdot}{4}$   $\overset{\cdot}{1}$  |  $\frac{2}{4}$   $\overset{\cdot}{1}$   $\overset{\cdot}{56}$   $\overset{\cdot}{1}$  ) ||

### (三) 造型、服饰、道具

均同《锅多》。

### (四) 动作说明

#### 1. 双跺脚

准备 站“八字步”。

做法 双脚原位跳起，落成“大八字步”跺地，顺势屈膝。

#### 2. 前跳点步

第一拍 右脚上一步膝微屈为重心，左脚跟离地，身微俯，双臂下垂。



第二拍 右脚再向前轻跳一下,左腿顺势屈膝前伸,前脚掌点地(见图一)。

第三拍 左脚向前踏一小步。

第四拍 做第二拍的对称动作。

### 3. 后跳点步

第一拍 右脚向后退一步为重心,双臂下垂。

第二拍 右脚再向后轻跳一下,左脚顺势后退一步为重心,膝微屈,右脚跟离地(见图二)。



图 一



图 二

### 4. 擦地对脚

准备 男女二人面相对,双手反叉腰站“八字步”。

第一拍 二人同时右腿屈膝为重心,同时左脚擦地前伸,全脚掌着地成二人前脚掌内侧相对(见图三)。



图 三

第二拍 右腿直膝,顺势向前移重心至左脚。

第三拍 重心后移至右脚,左脚擦地收回成“八字步”。

第四拍 膝微屈、伸一次。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

### 5. 双跳对脚

准备 同“擦地对脚”的准备动作。

第一拍 双脚轻跳一下,右脚落地膝微屈,同时左腿屈膝向右前踢出,二人左脚内侧相对,上身微左拧(见图四)。

第二拍 左脚落地成“八字步半蹲”。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

#### 6. 转身跺步

准备 同“擦地对脚”的准备动作。

第一拍 左脚向左前迈一步膝微屈为重心,顺势转向左侧,右腿随之稍旁抬,身稍左倾(见图五)。



图 四



图 五

第二拍 左脚起,向右跳转四分之一圈,右脚顺势收至左脚旁成“八字步半蹲”。

#### 7. 跺步转身旁抬脚

准备 男女面相对,双手反叉腰,站“八字步”。

第一拍 做“双跺脚”,同时男转向右侧,女转向左侧,成二人里侧肩相对。

第二拍 男双脚起小跳一下,左腿屈膝落下为重心,左小腿向左旁抬起;女做对称动作。二人抬起的脚外侧相对。

如只做第二拍动作时,称“旁抬脚”。

## (五) 场 记 说 明

### 舞 者

男(①~④) 人数不限,以三人为例。1号右手持“竹响篙”为领舞者。

女(①~④) 人数同男。

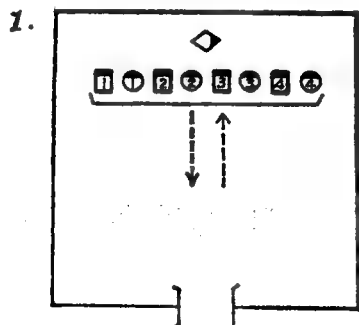
吹木叶者 一人,站在室内左或右墙角处。

### 时 间

老人死后准备抬上山安葬的前一晚。

地点 死者生前居住的室内。

死者生前居住的室内。

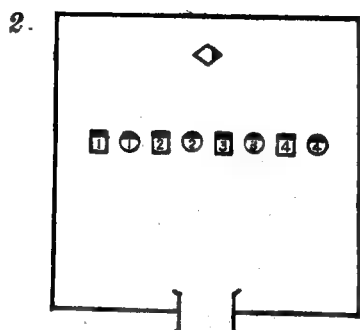


全体按图示位置，面向屋门( ) 背向死者遗体(◇)相互拉手站好。男1号用竹响筒敲地三下。

扑火舞曲

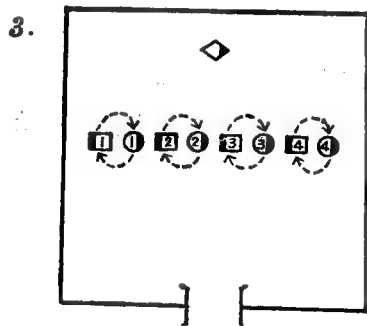
〔1〕 全体向前做“前跳点步”。

〔2〕 做“后跳点步”两次回原位。



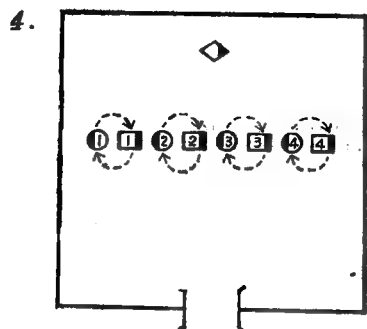
〔3〕 做“前跳点步”，第五拍静止。

〔4〕~〔5〕 全体松开拉着的手。男左转身面向7点，女右转身面向3点，成二人一组面相对做“擦地对脚”。

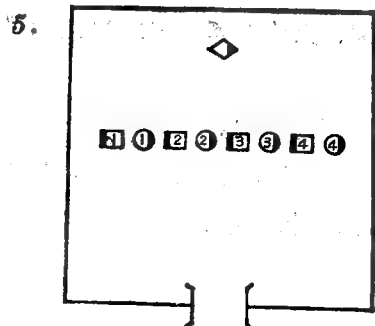


〔6〕 第一至二拍做“转身踩步”，男女二人一组互换位置仍面相对。第三至四拍静止。

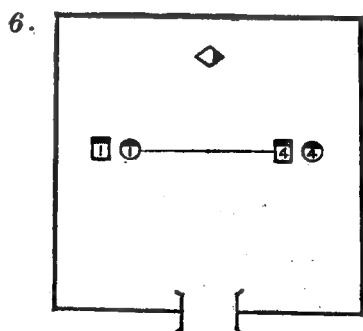
〔7〕~〔8〕 做“双跳对脚”，第五拍静止。



〔9〕 做“转身踩步”，男女互换位置。第三拍静止。

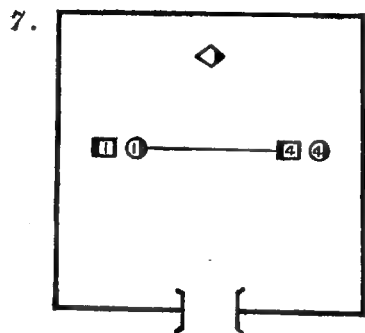


[10] 做“踩步转身旁对脚”,均成面向1点。



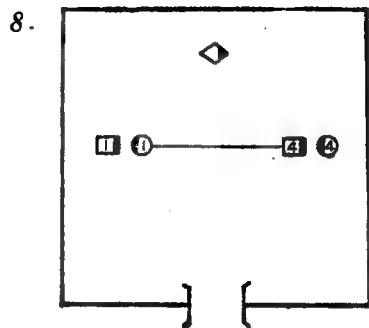
[11] 第一拍原位做“双踩脚”;第二拍做“旁抬脚”;第三拍成“八字步”站立。

[12]~[13] 女右转、男左转成二人一组面相对做“双跳对脚”。



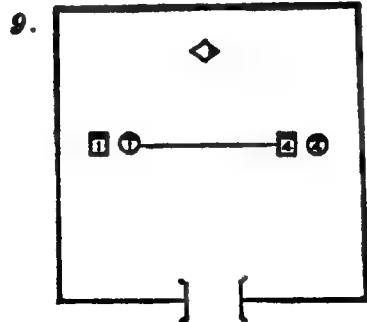
[14] 做“双跳对脚”的第一至二拍动作,第三拍静止。

[15] 做“转身踩步”二人一组成背相对。



[16]~[17] 做“擦地对脚”的第一至四拍动作。

[18] 第一拍 男左脚向左迈半步,同时屈膝左转成面向1点,女做对称动作亦成面向1点。



[18]第二拍 男收右脚、女收左脚全体成“八字步”站立。

[18]第三拍 全体双膝屈伸一次。

按上述跳法反复地跳,最后一遍跳完,男1号用竹响筒敲地三下,全舞结束。

传 授 马国新(彝)、马国发(彝)

■ 写 车 瑛、伍 群、杨慎元

绘 图 李文忠

资料提供 何 毅、刘履中、管树华

执行编辑 胡德嘉、康玉岩

# 都 火

## (一) 概 述

“都火”是凉山彝族在火把节期间跳的女子集体歌舞。彝语“都”即火，引伸为火把、火把节；“火”为唱。“都火”即唱火把节。不同地区也有“都格”、“朵乐荷”、“者火”等不同的名称。

火把节是凉山彝族重要的传统节日。从农历六月二十四日起，节期三天。第一天打牛、打羊，准备丰盛食物。晚上打起火把遍游山野田间。第二天为节日高潮，举行传统的斗牛、斗羊、赛马、摔跤等竞技活动。妇女们则要跳“都火”，有的地方还要由德高望重的老人从参加都火的妇女中评选美女。这一天的活动要持续到晚上，夜间围着篝火继续进行。第三天活动进入尾声。

中华人民共和国成立后，火把节受到党和政府的重视和支持，增加了文艺演出、体育比赛等多种活动项目，规模和声势都大大超过从前，成为体现民族团结的盛大节日。

关于火把节的来历，传说很多。其中流传最广的是天上的大力士“额史阿约”找人间的大力士“呷搏日”摔跤。呷搏日的妻子煮铁块“招待”阿约。阿约见状，大吃一惊，心想呷搏日家是吃钢吃铁的，一定很厉害，不敢较量，便跑到大树洞里藏起来。搏呷日拔起大树把阿约拖死了。天皇知道后派天兵天将从铜天梯、铁天梯下来报仇。搏呷日带领大家用火把烧掉了天梯。天皇又在阴历六月二十四日的傍晚，将害虫撒下人间，毒害庄稼。呷搏日又带领大家点燃火把，烧死害虫，保住了庄稼。人们为了纪念这个难忘的日子，每当荞子花开的时候，就要举行一年一度的火把节（根据普格县阿凉子者搜集艺人之口述，并综合喜德县文化馆之资料）。

还有一种传说：住在天上的恩体谷自大神派遣库则学夫(《勒俄特衣》作格惹阿比)到人间派款收租，被愤怒的群众打死。大神竟又派神雀到世间索取命债，人们只得在每年六月二十四日火把节时打禽畜献祭，作为抵偿(见《凉山彝族奴隶社会形态》第393页)。

近年来，在彝族古代天文历法研究中，有人认为火把节是彝族十月太阳历的五月小年节日。

都火舞者一手持伞，一手前后互牵方巾或拉前人的荷包带，连成一圈，由一人领舞领唱，边歌边舞。据说，都火在过去，妇女手拿的是五尺长的树枝(树皮剥一节留一节)，在男人们组成的夹道中穿行。经过若干年的演变，成了现在手持遮阳伞的踏歌圈舞形式。

都火的步法古朴简单，多为“平步”、“交叉步”。行进中，上身整体微转，微俯微仰，目不斜视，姿态端庄。队形以圆圈为主，也有成两横排的，围圈而舞时以逆时针方向行进为主，但也有以逆、顺时针方向交替而舞的。

都火以歌带舞，无乐器伴奏，音乐旋律为典型的所地山歌风格。其典型结构为一句一歌，前后均为特殊衬词，节奏缓慢。曲调虽然单一，但歌词却非常丰富。除常用的大致稳定的唱词外，多为领唱者即兴编唱。有歌唱节日幸福愉快的，有歌唱家乡，表示爱情的。在过去，叙述妇女的悲苦命运，控诉奴隶制的买卖婚姻，姑娘思念亲人的痛苦(如《妈妈的女儿》)等，也是必唱的内容。都火虽无多样的舞步和队形的变化，但情景别致，绿茵草坪衬着如花朵朵的黄伞，姑娘们微低着头，踏着轻盈的舞步，含情脉脉地倾述着她们的的心声，表示她们渴望自由，追求爱情和对幸福生活的想往。形成一种舞中含情，情以载舞，情舞交融的浓郁韵味。

## (二) 音 乐

### 说 明

都火无乐器伴奏，舞者随唱随舞，一人领唱，众人合。歌曲为所地山歌风格，可无限反复。曲中歌词唱完后，可由表演者即兴编词。

### 曲 谱

## 都 火\*

1=A  $\frac{3}{8}$

传授 俄底米至作(彝)  
记谱 杨羽健  
译词 阿鲁斯基(彝)

中速  
[1]

6	2	5	6	2	5	2	3	2	1
(译音)	(òu yīn)	bū	wěi	zhēn	dīe	jiù	jí	jí	(òu):
1. (歌)	音)	有	没	有	珍	贵	的	花	(歌)?
2. (歌)	音)	有	没	有	高	贵	的	姑	娘?

6	2	5	6	2	5	6	2	5	6
(òu yīn)	mā	dā	(ō)	(òu yīn)	bū	wěi	zhēn	dīe	
(歌 音)	有	的	(歌)	(歌 音)	珍	贵	的	花	
(歌 音)			(歌)	(歌 音)	高	的		姑	娘

6	6	2	3	2	1	6	2	5	6
bā	rùn	bō	gō	dū	(āi)	(òu yīn)	5	dā	(ō)
开	在	巴	汝	山①	(哎)	(歌 音),	mā	的	(歌)
出		布	拖	坝②	(哎)	(歌 音),	有		

\* 都火: 彝语, 意为火把舞。

① 巴汝山: 即耗牛山。位于四川省西昌西北方。

② 布拖坝: 在四川省西昌布拖县境内。

## 朵 乐 荷\*

1=G  $\frac{2}{4}$

传授 吉恩木阿支(彝)  
记谱 杨太宁  
译词 阿鲁斯基(彝)

中速  
[1]

6	2	6	2	2	6	6	6	0
(译音) ō	tōng	lěi	mū	wǔ	jī	zū	dū	dòu
1. (哦)	少	么①	天	上	星	星	多	朵
2. (哦)	少	么	地	上	青	草	多	乐
3. (哦)	少	么	世	间	姑	娘	多	乐

6	5	5	2	2	1	6	6	6	0
ō	rě	sū	cì	mā	Qí	lóng	dòu	lòu	hòu
(哦)	有	一	颗	最	明	亮	朵	乐	荷
(哦)	有	一	棵	最	芬	芳	朵	乐	荷
(哦)	有	一	个	最	漂	亮	朵	乐	荷

\* 朵乐荷: 彝语, 意为火把舞。

① 少么: 即快乐, 幸福之意。



### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



女青年

服 饰(均见“彝族统一服饰图”)

着凉山彝族所地地区女青年服饰。

#### 道 具

1. 黄油布伞。

2. 头巾 同头上系的长方形头帕,或市场上出售的方头巾。



黄油布伞

## (四) 动作说明

### 道具的执法

1. 举伞(参见“造型图”)

2. 持头巾 将头巾对角叠成三角形,左手握住头巾的一角。

基本动作(按《都火》曲, $\frac{3}{8}$ 节拍计算拍子)

1. 平步

做法 每三拍(即一小节)向前走一步,上身微右拧,要保持平稳。

2. 右转身步

第一~三拍 右脚向后退一步为重心,顺势向右转四分之一圈。

第四~九拍 前三拍左脚向前上一步为重心,后三拍右脚靠向左脚成“小八字步”,顺势右转四分之一圈。

对称动作为“左转身步”。

3. 左交叉步

第一~三拍 左脚向右前上一步为重心,随之转向右前,上身微俯,眼视前下方。

第四~五拍 身转回原位,同时右脚向右伸出半步,重心仍在左脚,上身起直,眼视前方。

第六拍 重心移至右脚。

第七~十二拍 同第一至六拍。

对称动作为“右交叉步”。

## (五) 跳法及场记说明

### 布拖县跳法之一

众女舞者面向圆心围成圆圈,相互牵手。由其中一善歌者领唱,众合,边歌边舞。

《都火》唱第一段词

[1]~[16] 做“左交叉步”八次,按逆时针方向行进。

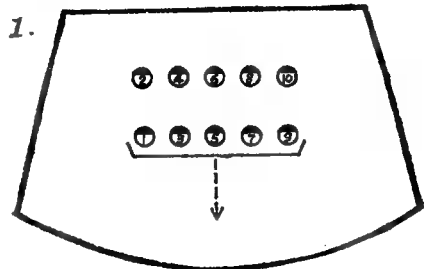
[17] 静止。

唱第二段词 动作同唱第一段词或做对称动作,按顺时针方向行进。

然后按上述跳法反复进行,尽兴而止。

## 布拖县跳法之二

舞者(●) 女青年, 人数不限, 但必须成双数, 以十人为例。均右手“举伞”, 左手“持头巾”。



全体按图示位置站好。除 1、2 号外, 其他人均左手“持头巾”将垂下的一角处交右侧人的左手握住(见图一)。

《都火》唱第一段词

[1]~[5] 全体左脚起做“平步”, 每小节一步共走五步。

[6]~[8] 做“右转身步”全体成面向 5 点将头巾背至身后(见图二)。

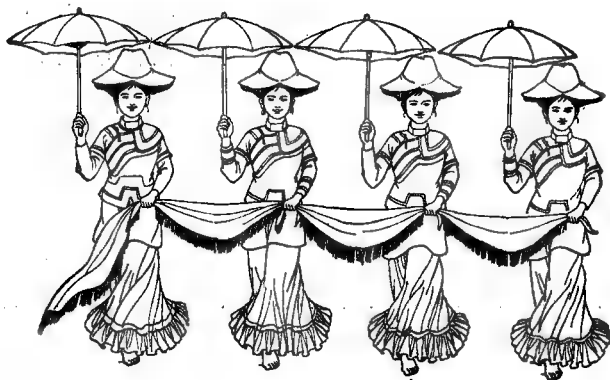


图 一

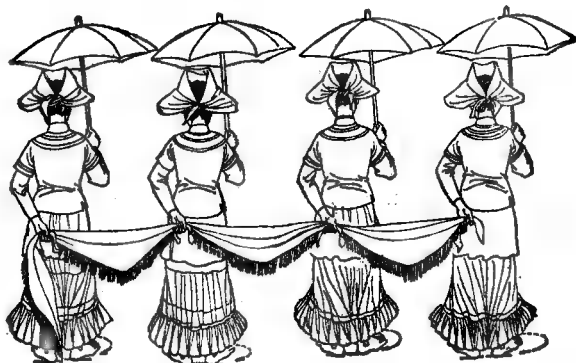
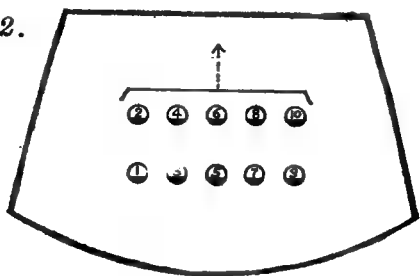


图 二

2.



[9]~[16] 做[1]至[8]的对称动作。

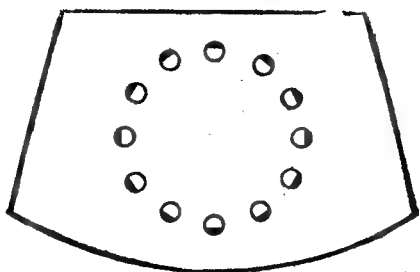
[17] 静止。

唱第二段词 同唱第一段词。

然后按上述跳法反复进行,尽兴而止。

### 普格县跳法

女舞者(●) 人数不限,均右手“举伞”,左手“持头巾”。



全体面向圆心围成圈,左手将垂下的头巾一角从身前交至身右侧人的左手握住(参见图一)。然后全体转向逆时针方向。

《朵乐荷》(善歌者领、众人合)唱第一段 右脚起每拍一步走“平步”,按逆时针方向行进。最后一拍全体左脚原位踏地顺势向左转成面向顺时针方向。

唱第二段 动作同上,顺时针方向行进。

如此反复进行,尽兴为止。

传 授 俄底木歪作(彝)

吉恩木阿支(彝)

编 写 车 瑛、郭德淑

绘 图 李文忠

资料提供 曾令士、金光敬

王子拉(彝)、吴 诚

执行编辑 胡德嘉、康玉岩

# 喜 希 苏 且

## (一) 概 述

“喜希苏且”意为“婚礼舞”，汉称“披毡舞”。是凉山彝族婚礼期间，在男方或女方家屋、院坝内跳的舞蹈。彝族举行婚礼的时间，多在每年农历九月至次年正月。其婚礼保持着古老的传统习俗，“背亲”，是彝族婚礼中最隆重、最普遍的形式。在男家还有搭迎亲棚，举行婚宴，抢树桩、赛酒、对歌、过门、摔跤等仪式活动。婚礼的最后一项仪式是七天后返婆家。整个婚礼仪式中除跳喜希苏且外，还穿插四次泼水、摸锅烟、打树条等活动，场面非常热闹。

喜希苏且以双人舞为主，又以女子双人舞为多，它包括《阿嬢妮惹》、《阿思莫莫左》、《觉吃》、《移使乌歌》、《唱喜歌》、《阿列瓦都史》、《作》、《阿莫阿尼》等。跳喜希苏且的地点、性别、人数，一般有一定的规定，也有随意的。如《觉吃》是在男家举行的男子双人舞；《移使乌歌》是在男家由男家女性跳的双人舞；《唱喜歌》是送、迎亲时跳的男子四人舞；《阿嬢妮惹》、《阿思莫莫左》、《作》、《阿莫阿尼》均为双人舞，不受地点或哪家人跳的限制，但男女不能混跳；《阿列瓦都史》则为男女同舞，人数不限，男女各半，但必须男女各站一排相对而舞。

喜希苏且的歌词内容很丰富，有唱披毡的来源、形容新娘服饰如何美丽的，有请各地的姑娘来玩的，也有唱叙事长诗《妈妈的女儿》的。还有由宾主双方组合的对歌，其内容主要是赞美新娘。如《唱喜歌》，大意说：姑娘出嫁了，姑娘嫁给姑娘喜欢的人。姑娘跳起了舞，姑娘的心欢喜得像树花开放。

喜希苏且的动作，以双腿微屈，上身微俯，全身整体左右晃动和舞衫蹲转为主。舞时

手出眼随,步动身跟。肢体上下起伏,伴以披毡一侧自上而下的舞动,俯身左右反复,构成了喜希苏且的动律特点。

彝族人民春夏秋冬一身衣,披毡或擦尔瓦四季不离,以舞披毡为主的喜希苏且。也就成了凉山彝族广为流传的一种情趣浓郁的习俗舞蹈。彝族奴隶社会实行买卖婚姻制度,给彝族妇女心灵上布下了一层浓厚的阴影,所以,在性格上表现出一种羞涩、柔弱的情态。舞蹈时披毡的张合,身体的转、蹲,加上不同内容的歌唱,充分抒发出彝族妇女在婚礼中的复杂心情。

喜希苏且无乐器伴奏,以歌相伴,边唱边舞。歌唱形式,一种是一人领唱,一人(或众)复唱,舞者同舞;另一种是甲唱甲舞,乙唱乙舞。节奏不快,结构以单句最多,每句长短不完全一致,显得较自由。

喜希苏且起源于何时,尚无确论,约在彝族夫权制确立以后形成,一直沿袭至今。普遍流传四川各彝族地区,因各地方言不同,名称叫法也有所不同,然其舞蹈形式、动律特征则大同小异。

## (二) 音 乐

### 说 明

喜希苏且无音乐伴奏,均为舞者随唱随舞,其中《阿嫫妮惹》和《移使乌歌》为一领唱一句,另一人重复唱一句;《觉吃》为甲唱一句,乙接唱下一句;《唱喜歌》是甲组唱第一段词,乙组唱第二段词;而《阿列瓦都史》为齐唱齐舞。歌曲可无限反复,唱完曲中歌词后,如舞蹈未完,可由领唱者即兴编词。

### 曲 谱

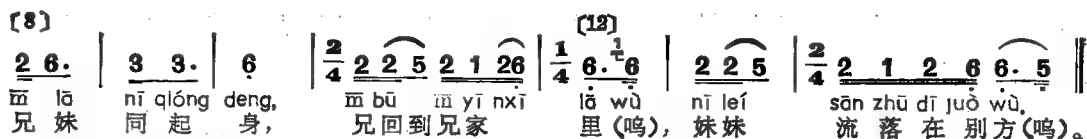
### 阿 嫫 妮 惹

1=G  $\frac{1}{4}$   $\frac{2}{4}$

稍慢

传 授 吉比呷力(彝)  
记 谱 王 子 拉  
译 词 阿 鲁 斯 基(彝)

[1]	2 2.	2 5.	5 6.	[4] 2 1.	$\frac{2}{4}$ 2 2 3 2 2.6	1 6 6 6. $\frac{1}{4}$ 6	$\frac{1}{4}$ 2.
(译音)	hē lǎ	hā qióng	cheng	wù,	hē gǒu bō kē jì wù, hā chē	wū wū	bō wù,
	云雨	起		(鸣),	云游 晓 山 巅, 雨 落 入 泥 土		里 (鸣),



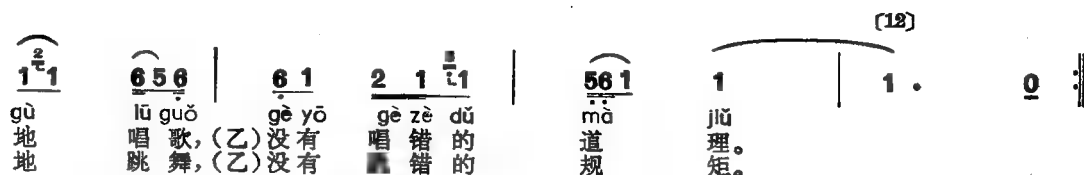
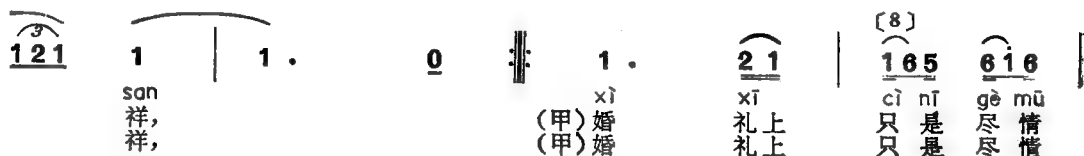
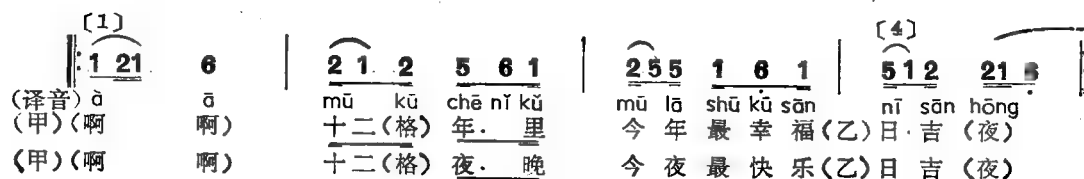
■ 阿嫫妮惹: 彝语, 即“妈妈的女儿”。

## 觉 吃\*

1=A  $\frac{2}{4}$

传授 正布木呷(彝)  
 记谱 王健伯  
 译词 阿鲁斯基(彝)

中速



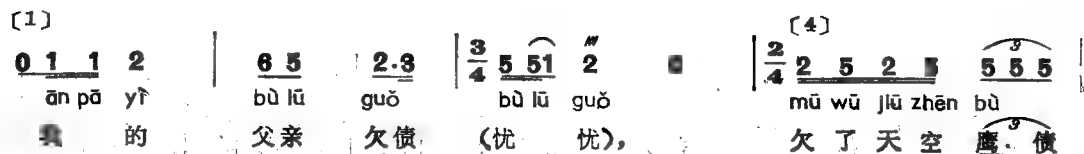
■ 觉吃: 在婚礼中跳时, 即幸福的日子又回来了。

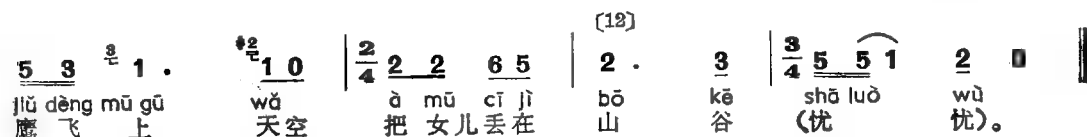
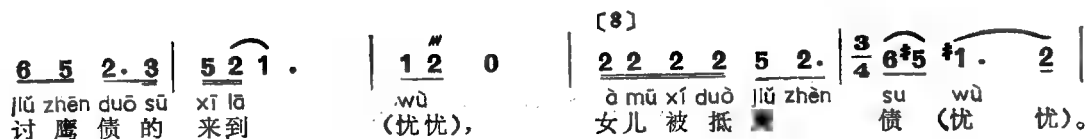
## 移 使 乌 歌\*

1=G  $\frac{2}{4}$   $\frac{3}{4}$

传授 苏石且(彝)  
 记谱 李明珍  
 译词 阿鲁斯基(彝)

自由地





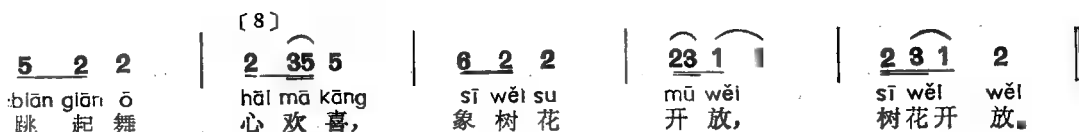
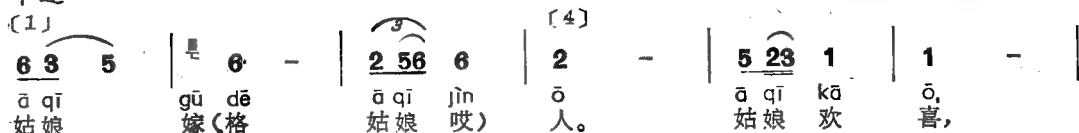
■ 移使乌歌：移使，姓氏；乌歌，名字。

## 唱 喜 歌

1=G  $\frac{2}{4}$

传授 阿石阿嘎(彝)  
记谱 彭国强  
译词 阿鲁斯基(彝)

中速

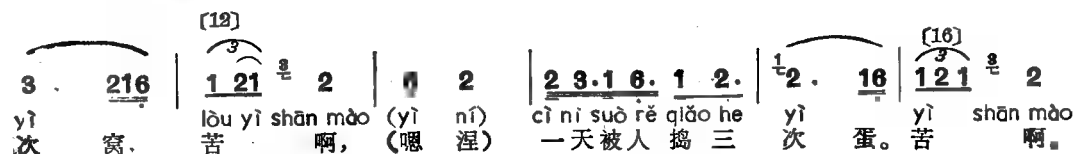
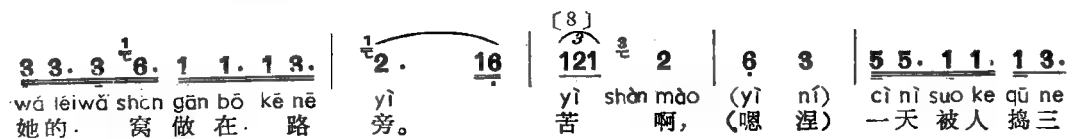
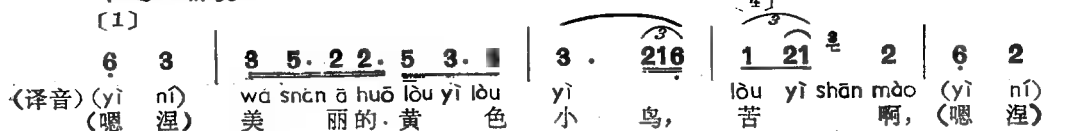


## 阿列瓦都史\*

1=D  $\frac{2}{4}$

传授 吉牛阿娘(彝)  
记谱 曾令士  
译词

中速 稍慢



■ 阿列瓦都史：彝语，鸟名。



### (三) 造型、服饰

#### 造 型



男舞者



女舞者

服 饰(均见“彝族统一服饰图”)。

1. 男舞者 按凉山彝族所在地区服饰着装,披“擦尔瓦”或“披毡”。赤脚。
2. 女舞者 按凉山彝族所在地区服饰着装,披“擦尔瓦”或“披毡”。赤脚。

### (四) 动作说明

#### 握披毡或擦尔瓦的动作

1. 握法 双臂伸直,两手各用虎口处夹住披毡或擦尔瓦的一边(见图一),然后向两侧自然抬起,或两手自然下垂,以下简称“握衫”。



图 一

## 2. 右开衫

做法 双手“握衫”，右手经腹左前向右或右前下方展开(见图二)。

## 3. 右舞衫

第一拍 右手“握衫”经旁上举，左手不动。

第二拍 右手经身前盖下至腹前，用披毡(或擦尔瓦)右襟盖住右膝(见图三)。



图 二



图 三

对称动作为“左舞衫”。

## 4. 右合衫

做法 双手“握衫”旁抬于“山膀位”，然后右手向左抱于胸前，左手静止。对称动作为“左合衫”。

## 5. 裹衫

准备 两手“握衫”微屈肘下垂。

做法 右手在下，左手在上，将披毡或擦尔瓦交叉在腰前裹起(见图四)。



图 四

## 6. 右前伸衫

做法 两手“握衫”，右臂微屈肘向前平抬，左臂下垂。对称动作为“左前伸衫”。

## 脚的动作

### 1. 左上靠步

第一拍 上左脚为重心,同时右脚跟离地。

第二拍 右脚靠至左脚旁,膝微屈,前脚掌点地。

对称动作为“右上靠步”。

### 2. 左横靠步

做法 同《扯格》中“左横靠步”。

### 3. 左靠蹲步

第一拍 左脚向左横迈一步为重心,同时右脚跟离地。

第二拍 右脚靠至左脚旁,前脚掌着地,同时全蹲,仍为左腿重心,右膝靠在左膝下(见图五)。



图 五

对称动作为“右靠蹲步”。

## 基本动作

### 1. 晃身

做法 同《阿骨格》中的“晃身”。

### 2. 右弓步晃身

准备 站“大八字步”重心移至右脚成右“旁弓步”状,双手“握衫”旁抬于“山膀”位。

第一拍 身向左晃,重心移至左脚成左“旁弓步”状(见“男造型图”)。

第二拍 做第一拍的对称动作。

对称动作为“左弓步晃身”。

### 3. 右转身舞衫

第一拍 右脚向右迈半步为轴,左脚跟离地,同时右转四分之一圈,手做“左舞衫”第一拍动作。

第二拍 上左脚,右脚跟离地,继续右转四分之一圈,手做“左舞衫”第二拍动作。

对称动作为“左转身舞衫”。

#### 4. 右转靠舞衫

第一拍 右脚向右前迈一步为重心,膝微屈,左脚跟离地,上身随之微俯、右倾顺势做“右开衫”,眼视右手(见图六)。



图 六



图 七

第二拍 左脚向右前上步,同时右转半圈。

第三拍 右脚向右后退半步,身起直,手做“左舞衫”第一拍动作。

第四拍 左脚靠至右脚旁,前脚掌着地,手做“左舞衫”第二拍动作。

对称动作为“左转靠舞衫”。

#### 5. 左蹲转步

准备 “裹衫”站“八字步”。

第一拍 左脚上一步为重心,右脚跟离地,膝微屈,上身向左前微俯,眼视前下方。

第二拍 右脚向左前上一步,顺势半蹲向左转半圈,身微俯。

对称动作为“右蹲转步”。

#### 6. 右弓步收腿

准备 站“大八字步”,重心右移成右“旁弓步”状,双手“握衫”于“山膀”位。

第一拍 重心移至左脚,同时右腿勾脚旁吸,右脚跟靠于左小腿内侧,身微左倾(见图七)。

第二拍 右脚前迈一步为重心,左脚跟离地,身随之起直,做“右合衫”。

对称动作为“左弓步收腿”。

#### 7. 披衫端酒杯

做法 左手“握衫”,右手端酒杯屈肘平抬于胸前(见图八)。



图 八

## (五) 跳法说明

### 阿嫫妮惹

《阿嫫妮惹》为彝族婚礼活动中在女家室内跳的女子双人舞。内容是述说女儿出嫁前夕对母亲的惜别之情。广泛流传于凉山彝族自治州各县,以普格、越西、喜德、甘洛县最盛行。舞时,二人均左手“握衫”,右手端酒杯屈肘平抬于胸前,面相对而立。由一人领唱一句,另一人重复唱一句,交替演唱边唱边舞。

唱《阿嫫妮惹》第一遍

〔1〕~〔7〕唱两次 第一次甲唱。二人同时做二拍一次“晃身”,先右后左各晃一次,接做“右转身舞衫”擦右肩交换位置仍成面相对,〔7〕移重心成“大八字步站立”。第二次乙唱,动作同第一次,换回原位。

〔8〕~〔14〕唱两次 唱法同〔1〕至〔7〕,做〔1〕至〔7〕对称动作两次。

第二遍 唱法同第一遍,做第一遍的对称动作。以上跳法可无限反复地跳下去。

从第三遍起 由表演者按原曲调即兴配唱歌词,直至尽兴。

### 觉 吃

《觉吃》流传于凉山彝族自治州甘洛县一带,为彝族婚礼活动中,在男家屋内或院中欢庆对歌时,由男子跳的双人舞。舞时,宾主各出一人,至场中面相对“裹衫”而立。

唱《觉吃》第一遍(甲唱一句,乙接唱下一句。边唱边舞)

〔1〕 二人面相对做“晃身”。

〔2〕 做“左蹲转步”二人擦右肩换位后仍面相对。

〔3〕~〔4〕 做〔1〕至〔2〕的对称动作。

〔5〕~〔6〕 同〔1〕至〔2〕。

〔7〕~〔12〕 做〔1〕至〔6〕的对称动作。

第二遍 做第一遍的对称动作。

第三遍无限反复 每遍的跳法均同第一、二遍,歌词则由演唱者即兴发挥,唱法同上。一般都是主客双方都熟悉的歌词,尽兴而止。

## 移使乌歌

《移使乌歌》流传于凉山彝族自治州各县，以雷波县最为盛行。是凉山彝族姑娘出嫁时，在女家屋内由女子跳的双人舞。表演时二人(甲、乙)面相对，两手“握衫”，边唱边舞。

唱《移使乌歌》第一遍

[1]~[7]重复唱两次 第一次甲唱，二人同时做“左横靠步”接做“左靠蹲步”。[8]的前两拍做“右舞衫”，第三拍成八字步站立。然后做上述对称动作。

第二次乙唱，动作相同。

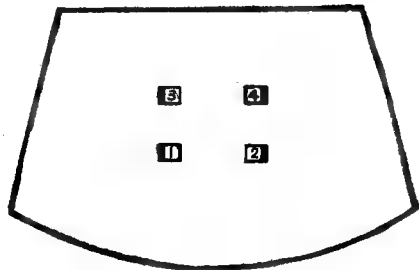
[8]~[13]唱两次 甲唱第一次，二人同时做“左靠蹲步”接做“右舞衫”，[10]第一拍起身，接做“右横靠步”、“右靠蹲步”、“左舞衫”。[13]第一拍静止，第二至三拍起身。乙唱第二次，再重复一遍上述动作。

第二遍 即兴换唱歌词，唱法同上，做第一遍的对称动作。

以上跳法无限反复，直至尽头。

## 唱喜歌

《唱喜歌》流传于凉山彝族自治州各彝族聚居区，以冕宁县最为盛行。是凉山彝族婚礼活动中，送、迎亲时由男、女家各两名男子跳的舞蹈，地点在男、女各家院坝中。舞时，四人分成两组(甲、乙组)相对而立，甲组唱第一段词，然后乙组唱第二段词，边唱边舞。



四人各按图示位置站好。

《唱喜歌》第一段词(1、3号为甲组，先唱。四人同时舞蹈)

[1] “左上靠步”做“右前伸衫”。

[2] 做[1]的对称动作。

[3] 做“左转身舞衫”。

[4] “左横靠步”做右“舞衫”。

[5]~[8] 做[1]至[4]的对称动作。

[9] 同[1]。

[10]~[11] 做[3]至[4]的对称动作。

第二段词(由2、4号唱) 动作同唱第一段词。以上跳法反复多遍，唱词唱完后，可即兴发挥。尽兴为止。

## 阿列瓦都史

《阿列瓦都史》流传于凉山彝族自治州各彝族聚居区,以昭觉县最为盛行,是凉山彝族女子出嫁,等候男方迎亲时,在女方院坝里男女合跳的歌舞。“阿列瓦都史”是一种美丽的鸟儿的名字。歌词以飞鸟离巢比喻女儿出嫁时的心情。舞时男女等数各站一排,两排面相对而立,均两手“握衫”于“山膀”位,边唱边舞。

唱《阿列瓦都史》

[1]~[2] 男做“右弓步晃身”两次,女做对称动作。

[3] 男做“右弓步收腿”,女做对称动作。

[4] 同[3]。

[5]~[16] 反复做[1]至[4]动作三遍。

以上歌曲和动作可无限反复多次,尽兴为止。

传 授 吉比呷力(彝)、木足阿各(彝)  
苏石且(彝)、李治英(蒙)

切吉尔呷(彝)

编 写 车 瑛

绘 图 李文忠

资料提供 李文琼(彝)、王子拉(彝)

兰 卡(藏)、朱莉莉

金阿芝(彝)、冯春生

李明珍

执行编辑 胡德嘉、康玉岩

# 达 踢

## (一) 概 述

“达踢”汉称“对脚舞”，是四川彝族民间舞的重要舞种之一。它主要是抒发情绪、表达友谊的自娱性舞蹈，少数地区也用于祝愿死者吉祥升天。此舞具有广泛的群众性，深受青年男女喜爱。在四川凉山彝族地区流传甚广，什札地区的喜德、越西、甘洛、西昌县尤为盛行，美姑、雷波、宁南、昭觉、盐源、米易县也较流行。

达踢舞者均为双数。舞蹈队形多为竖排、横排或圆圈，舞者成对并排或相对而舞。舞蹈以灵活的小腿动作为主。舞时，舞者双手叉腰，多方位的交替互相对脚。身体随着腿的变化，前俯后仰，左倾右斜，拧体转动，形成了达踢的动律特色和欢快、跳跃的风格。

达踢的组合，具有一定的规律性。从双脚原地跳踏起步，接“前对脚”开始，然后不断变换对脚的方位、动作的幅度、节奏的快慢，由此随意组合成多种多样的对脚舞段。最后必以对脚一次而结束。

达踢在多数地区无音乐伴奏，以节奏鲜明的踏步声相伴。在凉山边缘杂居区的盐源和西昌县则用笛子和芦笙伴奏，而在米易县丧葬时跳达踢，也有用树叶吹奏曲调伴奏的。

## (二) 音 乐

### 说 明

四川凉山腹心地区跳达踢时无音乐伴奏，动作简单，节奏鲜明，以整齐的踏脚声统一



曲 譜

$$1 = G \frac{2}{4}$$

肖木呬(彝)  
陶琳华

中速

(1) 6 53 6 53 | 6 53 6 53 | <sup>(4)</sup> 2 2 | 6 53 3 5 | 2 1 6 | 12 3 | <sup>(8)</sup> 2 21 6

### (三) 造型、服饰

## 造型



男舞者



女舞者

服饰(均见“彝族统一服饰图”)

除有时披擦尔瓦或披毡外,男女均按凉山彝族地区服饰着装。赤脚。

## (四) 动作说明

1. 叉腰手(见图一)。以下动作除注明外,手的位置均同此。

2. 前横对脚

准备 男左女右并排同向而立。

做法 女左脚、男右脚同时踏地跳一下,另一脚向前,二人脚掌相对(见图二)。

3. 后横对脚

准备 男左女右并排而立。

做法 女左脚、男右脚同时踏地跳一下,另一脚向后,二人脚掌相对(见图三)。



图 一



图 二



图 三

4. 踏脚抬腿

做法 同《阿骨格》中的“踏脚抬腿”。

5. 左前对脚

准备 男女面相对而立。

做法 二人同时右脚踏地跳一下,顺势端左腿、勾脚向右前悠起约45度,成二人左脚尖相对(见图四)。

对称动作称“右前对脚”。



图 四

## 6. 右后对脚

准备 男女背相对而立。

做法 二人同时左脚原位踏地跳一下,同时右小腿向左后踢起,二人对脚心一下(见图五)。

对称动作称“左后对脚”。

## 7. 旁对脚

准备 男左女右并排同向而立。

做法 女右脚原位踏地小跳一下,同时左小腿旁抬脚掌外缘与男脚掌外缘对一下,称“左旁对脚”;男做对称动作,称“右旁对脚”(见图六)。



图 五



图 六

## 8. 踢勾脚

准备 男左女右并排而立。

第一拍 均双脚跺地一下随即女左、男右小腿勾脚前踢一下。

第二拍 女右脚原位跳一下,左小腿顺势后勾;男做对称动作,二人相视(见图七)。

## 9. 拐腿

准备 男女同向里侧手相拉站立,双膝并拢、微屈。

第一拍 女身体拧向左前,同时左脚为重心,右脚跟离地,右膝向左顶,同时左臂稍前甩,右臂稍后甩;男做对称动作(见图八)。



图 七



图 八

第二拍 做第一拍的对称动作。

提示：上身保持向前。

#### 10. 对膝

准备 做“拐腿”的第一拍动作。

做法 手臂位置不变。女左脚原地跳一下，右腿顺势向左前吸起，男做对称动作，二人膝头相对(见图九)。以上女动作称“右对膝”，男动作称“左对膝”。

#### 11. 右甩脚

准备 “叉腰手”站“八字步”。

第一拍 双脚起踮地一下，顺势微屈膝。

第二拍 左脚原位跳一下微屈膝，同时右脚内侧带动小腿向左悠摆约 45 度，顺势出左胯(见图十)。



图 九



图 十

第三拍 左脚小跳一下，同时右小腿横向向右悠摆约 45 度，身顺势拧向右前，脸向右前，头微右倾(见图十一)。

第四拍 同第二拍。

对称动作称“左甩脚”。

#### 12. 右拖脚步

准备 “叉腰手”站“小八字步”。

第一拍 右脚向左前迈一步为重心，左脚跟离地，身微向右拧倾，脸向右前，头微右倾(图见十二)。



图 十一



图 十二

第二拍 左脚向左迈一步为重心。

第三拍 左膝微屈,右脚向左前点地(见图十三)。

第四拍 右脚掌擦地划至右旁点地,左腿顺势屈膝,同时上身倾向左前(见图十四)。



图 十三



图 十四

对称动作称为“左拖脚步”。

### 13. 蹲跳步

准备 “正步全蹲”。

第一拍 双脚起蹲跳一下,左腿全蹲为重心,同时右腿前伸,脚跟着地(见图十五)。

第二拍 做第一拍的对称动作。

### 14. 俯身转

第一~二拍 左脚起向左迈两步(第一步要小),上身微俯顺势左转半圈。

### 15. 上步吸腿

准备 男女面相对而立。

第一拍 女右脚向前上一大步至男身右,同时左脚跟离地;男做对称动作。二人右肩相对。

第二拍 女右脚向前跳一小步,左腿稍前吸,上身稍前俯,眼视前下方;男做对称动作。二人换位(见图十六)。



图 十五



图 十六

上述女动作称“右上步吸腿”,男动作称“左上步吸腿”。

### 16. 左转身前对脚

第一拍 左脚向左迈一小步为重心,同时转向左侧,右脚跟随之离地。

第二拍 做“右前对脚”。

对称动作为“右转身前对脚”。

### 17. 右上步对脚

第一拍 左脚向右前上一步,同时转向右侧,右脚跟随之离地。

第二拍 做“右旁对脚”。

对称动作为“左上步对脚”。

### 18. 拍手对脚

准备 男女面相对三步距站立。

第一拍 右脚向前上一步,左脚随之后抬,成二人斜向相对,同时双手于胸前击掌一下(见图十七)。

第二拍 左脚向前跳一大步,做“右后对脚”,二人同时右拧身右手掌互击。



图 十七

### 组合动作

#### 1. 横对脚组合之一

准备 男左女右并排同向而立。

第一拍 站“大八字步半蹲”,双脚跺地(以下称“双跺脚”)。

第二拍 做“前横对脚”。

第三拍 “双跺脚”。

第四拍 做“后横对脚”。

#### 2. 横对脚组合之二

第一拍 做“双跺脚”。

第二拍 做“前横对脚”。

第三拍 做“双跺脚”。

第四拍 做“后横对脚”。

第五~六拍 同第一至二拍。

第七~八拍 做“踢勾脚”。

#### 3. 转身对脚组合

准备 男左女右并排同向而立。

第一拍 做“双跺脚”同时二人转成背相对。

第二拍 做“右后对脚”。

第三拍 做“双跺脚”转回原位。

第四拍 做“后横对脚”。

第五拍 做“双跺脚”成二人面相对。

第六拍 做“左前对脚”。

第七拍 做“双跺脚”转回原位。

第八拍 做“前横对脚”。

#### 4. 前后对脚组合

第一~八拍 做“横对脚组合之一”两次。

第九拍 女右脚原位踏地为重心;男做对称动作。

第十拍 女左脚上一步为重心,右脚跟离地;男做对称动作。

第十一拍 女左脚跳一下同时上身右拧、左倾,右小腿开胯踢向左后;男做对称动作,二人脚掌相对。

第十二拍 二人踢起的脚落回原位。

第十三~十四拍 女左脚原位踏地同时左转成面向男踢起右小腿;男右脚踏地同时右转身成面向女踢起左小腿,成二人脚掌相对。

#### 5. 拐腿对膝组合

准备 男女相间面向圆心相互拉手成一大圈。

第一~二拍 做“拐腿”

第三拍 同第一拍。

第四拍 做“对膝”。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

#### 6. 叉腰甩脚组合

准备 男女并排同向二步距站立。

第一~四拍 做“左甩脚”。

第五~八拍 做“右甩脚”。

第九~十六拍 连续做右“拖脚步”两次。

第十七~卅二拍 做第一至十六拍的对称动作。

#### 7. 达帖组合

准备 均为男子,人数不限,均“叉腰手”,站成一横排。

第一~二拍 做“左踏脚抬腿”。

第三拍 做“左踏脚抬腿”第一拍动作。

第四拍 右脚向前一小步踏地膝微屈,同时左小腿勾脚向右后抬起。

第五~六拍 同第一至二拍。

第七~八拍 做“俯身转”。

#### 8. 八子嗯组合

准备 甲右乙左并排站立,均“叉腰手”。

第一~四拍 做“横对脚组合之一”。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

第九~十六拍 做“转身对脚组合”。

## (五) 跳法及场记说明

### 对 脚 舞

《对脚舞》流传于凉山腹地，是节日聚会中娱乐性的舞蹈，不择场地，无音乐伴奏。舞时人数不限，以踏地声统一舞蹈节奏。跳法一般是组合动作反复跳，遍数不限。除跳“拐腿对膝组合”时为男女相间拉手成面向圆心的一个大圈外，其它组合动作均为男左女右二人跳，或男左女右站成二列纵队跳，站好队后，由其中一人高喊一声“嗦！”，全体同时起舞。代表性的组合动作有：“横对脚组合之一”、“横对脚组合之二”、“转身对脚组合”、“前后对脚组合”、“拐腿对膝组合”、“叉腰甩脚组合”。可任选一组合反复跳，也可几个组合衔接起来，反复跳。尽兴而止。

### 八 子 嘿

《八子嘿》流传于凉山彝族自治州喜德县一带，是彝族老人死后的丧事活动中，由男子跳的达踢舞。人数不限，但必须为双数，成二列纵队，左右二人为一组，全体同时跳“八子嘿”组合，无限反复，直至兴尽。

### 达 帖

《达帖》流传于凉山彝族自治州甘洛、喜德、越西、昭觉、雷波等县，为男子自娱性舞蹈，动作一致，踏地为节，无音乐伴奏。舞时，人数不限，站成一横排，由其中一人高喊一声“嗦！”，全体同时反复做“达帖”组合，兴尽方止。

### 交叉对脚舞

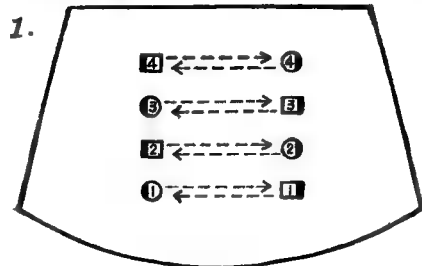
《交叉对脚舞》流传于凉山彝族自治州的西昌、盐源等县，是节日聚会时跳的自娱性舞蹈，情绪欢乐、动作明快。由一至二人吹笛或芦笙伴奏。



## 者

男(①~④) 人数不限,但必须成双数。现以四人为例。

女(①~④) 人数与男相等。现以四人为例。



全体各按图示位置站好。

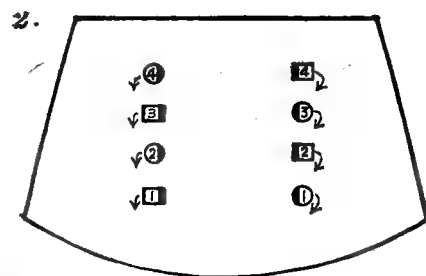
对脚舞曲第一遍

〔1〕~〔4〕 男1、女2; 男3、女4; 女1、男2; 女3、

男4各为一组做“横对脚组合之一”两遍。

〔5〕~〔6〕 台左(称甲排)做“左上步吸腿”接做“右上步吸腿”;台右(称乙排)做对称动作。各按

图示路线,二人一组交换位置,成两排背相对。



〔7〕 甲排面向7点做“右上步吸腿”,乙排做对称动作。

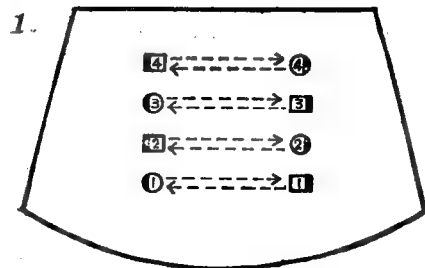
〔8〕 乙排面向7点做“左上步对脚”,甲排做对称动作。两排均成面向1点。

第二遍 第一拍时全体顺势里转身,仍成两排面对。做第一遍的对称动作,路线同第一遍。

第三~四遍无限反复 跳法同第一至二遍。反复跳,直至兴尽。

## 拍手对脚舞

是与《交叉对脚舞》在同一地区和场合跳的舞蹈。舞者人数及站位均同《交叉对脚舞》。



对脚舞曲第一遍

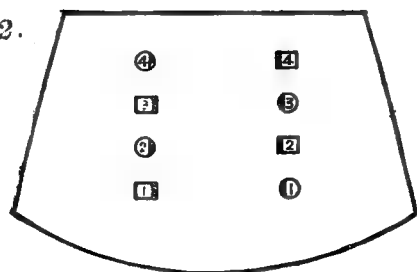
〔1〕 第一拍做“双跺脚”同时双手胸前击掌,第二拍做“左前对脚”男女左掌互击。

〔2〕 做〔1〕的对称动作。

〔3〕~〔4〕 同〔1〕至〔2〕。

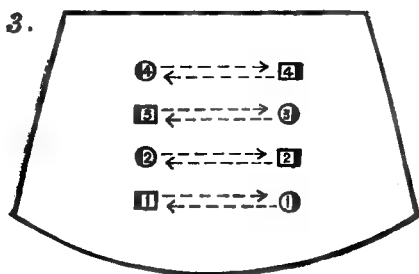
〔5〕 做“拍手对脚”按图示路线交换位置成两排背相对。

2.



〔6〕第一拍 均做“双跺脚”顺势向右跳转半圈，同时双手于胸前击掌，成两排面相对。

3.



〔6〕第二拍 做“右前对脚”男女左掌相击。

〔7〕~〔8〕 同〔5〕至〔6〕，各回原位。

第二遍无限反复 跳法同第一遍，直至兴尽。

传 授 尼尔作惹(彝)

肖木呷(彝)

■ 写 车 瑛

绘 图 李文忠

资料提供 陶琳华、潘诗友

执行编辑 胡德嘉、康玉岩

# 谷 追

## (一) 概 述

“谷追”汉称“跳蹀脚”，是居住在四川凉山彝族自治州会理、会东、宁南和攀枝花市米易县等地，自称“格斯波”的彝族（俗称“红彝”）男女集体所跳的自娱性舞蹈。米易县叫“打跳”，彝语又称“则别地”。

跳蹀脚时，人数不限，男女相间互拉手围成圆圈，领头和排尾者手中各持一块毛巾，由一吹笛者带头或立于圈中，边吹边领舞。舞蹈始终沿逆时针方向行进。

跳蹀脚的伴奏乐器为竹笛。其音乐旋律音调为五声音阶，多跳跃进行，四度以上大跳频繁，加之，竹笛多用中高音区，使舞曲具有高亢明亮、热烈的情绪和独特的风格。乐曲节奏鲜明，动感强烈，节拍形式为单拍（二拍子）与混合拍（二拍子与三拍子有规律的组合）两种。舞者蹀脚时强调重拍，形成重拍后置，粗犷有力，富有浓厚的土风味。

跳蹀脚在会理彝族中是节日和结婚时跳的舞蹈。会理彝族的节日，除火把节以外，其它节日都与汉族同，凡节日和盛会之时都要跳蹀脚。

会理彝族婚姻为一夫一妻制，婚礼有隆重仪式。第一天，客人要在无新娘的情况下给新郎挂红，届时放鞭炮和鸣枪，全村一片欢腾。当晚，宾客在绿叶搭成的“青棚”中跳蹀脚。第二天，男方到女家背回新娘，新娘要在新郎家铺满嫩绿松针叶的大门口，踏青入门。此时，宾客们在新郎堂屋内跳三圈跳蹀脚，后又到院坝中跳三圈。然后，所有宾客都要参加跳，甚至通宵达旦。

跳蹀脚反映了会理彝族丰富的社会生活内涵。从该舞现存的动作名称中可以看出其不同历史时期的社会生活遗存。如“斑鸠吃水”、“双龙回头”、“撵雀儿”等动作，都是以动

物命名,与狩猎、畜牧密切相关;“洗麻线”反映了农耕生活;“揸榨把”反映劳动生活,还有反映近代现实生活的“欢迎步”、“马套拐”、“云南脚”等。跳蹉脚具有丰富的生活内涵,但决不是社会生活的再现和模拟,而是以轻快灵活的双脚,创造出众多优美而生动的舞蹈形象,成为彝族舞蹈文化的宝贵财富。在民间广泛流传着生动而富有情趣的顺口溜:“听见笛子响,脚板就发痒”,“不消用嘴说,走拢就蹉脚”。

跳蹉脚具有围圈踏歌的古老原始舞蹈形态。据当地老人讲,这一带的彝族是清乾隆年间由云南元谋一带迁徙来的。因此他们与元谋一带大姚、姚安、武定、禄劝的彝族在文化上有着千丝万缕的联系。上述地区流传着一种彝族舞蹈叫“跌脚”,是彝族舞蹈中较古老的一种。会理的跳蹉脚,其基本形态与跌脚相似,都为携手环舞,顿足踏歌;在舞蹈的名称上,会理彝语的“谷追”,云南彝语的“古则”语音也相近;从舞蹈音乐的伴奏看,跳蹉脚用一笛子伴奏,跌脚也是用一笛子或葫芦笙伴奏;从舞蹈动作上分析,两者均以跳、蹉为舞蹈基本特色,以上情况说明跳蹉脚与跌脚确有密切的渊源关系,同为具有悠久历史和远古风貌的彝族舞蹈。

跳蹉脚由于受民族杂居和文化交流的影响,发展较快,动作丰富,组合变化多样,它以单、双脚的跳、蹉、颤、对、合为主要特点。蹉脚在舞蹈中占有突出地位。舞蹈时,以腰带胯左右甩动,上身微前俯或拧身,顺手顺脚顺拐。拉手绕圈时,以小臂力量为主,由后往前绕。整个舞蹈情绪热烈欢快,动作节奏鲜明,步伐轻快活泼,形成了与凉山腹心地区舞蹈不同的风格特色。

会理一带的彝族,人口有一万余人,周围居住着大量的汉族和其他少数民族,受汉族文化影响较深,普遍使用汉语、汉文。跳蹉脚的音乐也有采用汉族民歌或花灯调伴奏或伴唱的。其服饰也较接近汉族。

跳蹉脚是会理彝族最喜爱的舞蹈形式,不论男女老少几乎都会。建国后,这一舞蹈形式更充满了新的活力,并走上了舞台,受到了省内外群众的广泛欢迎。

## (二) 音 乐

### 说 明

谷追以竹笛作伴奏。曲调以五声音阶组成。旋律中多有五度、六度、七度大跳进行,明快、跳跃,具有浓郁的地区风格和民族特点。

### 曲 谱

传 授 王 万、毕发友  
记 谱 曾令士、黄代林

## 合脚闪一板

1=D  $\frac{3}{4}$   $\frac{4}{4}$

中速

(1)  $\underline{\dot{1}\dot{2}\dot{3}} \quad \underline{\dot{2}\dot{6}\dot{5}} \quad \dot{3} \quad \left| \quad \underline{\frac{4}{4}} \quad \dot{3} \quad \underline{\dot{3}\dot{6}\dot{5}} \quad \underline{\dot{2}\dot{1}\dot{.}} \quad \dot{5} \quad \left| \quad \underline{\frac{3}{4}} \quad \underline{\dot{1}\dot{2}\dot{3}} \quad \underline{\dot{5}\dot{3}} \quad \dot{3} \quad \left| \quad \overset{(4)}{\underline{\frac{4}{4}}} \quad \dot{3} \quad \underline{\dot{3}\dot{6}\dot{5}} \quad \underline{\dot{2}\dot{1}\dot{.}} \quad \dot{5} \right| \right|$

## 三脚跳

1=D  $\frac{2}{4}$   $\frac{3}{4}$

中速稍快

(1)  $\underline{\dot{5}\dot{5}} \quad \dot{5} \quad \left| \quad \underline{\dot{5}\dot{2}} \quad \dot{3} \quad \left| \quad \underline{\dot{3}\dot{6}} \quad \blacksquare \quad \left| \quad \overset{(4)}{\underline{\frac{3}{4}}} \quad \underline{\dot{5}\dot{2}\dot{1}} \quad \underline{\dot{1}\dot{1}} \quad \dot{5} \quad \left| \quad \underline{\frac{2}{4}} \quad \underline{\dot{5}\dot{5}} \quad \dot{5} \quad \left| \right. \right. \right. \\ \underline{\dot{5}\dot{6}} \quad \dot{1} \quad \left| \quad \underline{\dot{2}\dot{6}} \quad \dot{1} \quad \left| \quad \overset{(8)}{\underline{\frac{3}{4}}} \quad \underline{\dot{5}\dot{2}\dot{3}} \quad \underline{\dot{1}\dot{1}} \quad \dot{5} \quad \left| \right. \right. \right|$

## 苍蝇搓脚

1=D  $\frac{4}{4}$   $\frac{2}{4}$

中速稍快

$\underline{\dot{6}\dot{6}} \quad \underline{\dot{1}\dot{2}} \quad \underline{\dot{2}\dot{3}} \quad \dot{6} \quad \left| \quad \underline{\frac{2}{4}} \quad \underline{\dot{1}\dot{6}\dot{5}} \quad \dot{3} \quad \left| \quad \underline{\frac{4}{4}} \quad \underline{\dot{2}\dot{6}} \quad \underline{\dot{5}\dot{3}} \quad \underline{\dot{2}\dot{3}\dot{6}} \quad \left| \quad \underline{\frac{2}{4}} \quad \underline{\dot{1}\dot{2}} \quad \dot{6} \quad \left| \right. \right. \right|$

## 洗麻线

1=D  $\frac{2}{4}$

中速稍快

(1)  $\underline{\dot{1}\dot{2}\dot{3}} \quad \dot{2} \quad \left| \quad \underline{\dot{1}\dot{2}\dot{3}} \quad \dot{6} \quad \left| \quad \underline{\dot{6}\dot{3}} \quad \dot{2} \quad \left| \quad \overset{(4)}{\underline{\dot{2}\dot{1}\dot{6}}} \quad \dot{1} \quad \left| \quad \underline{\dot{1}\dot{2}} \quad \dot{1} \quad \left| \right. \right. \right. \\ \underline{\dot{3}\dot{5}} \quad \underline{\dot{6}\dot{1}} \quad \left| \quad \underline{\dot{5}\dot{3}} \quad \dot{2} \quad \left| \quad \overset{(8)}{\underline{\dot{2}\dot{1}\dot{6}}} \quad \underline{\dot{1}\dot{1}} \quad \left| \quad \underline{\dot{6}\dot{1}\dot{2}} \quad \dot{1} \quad \left| \right. \right. \right|$

# 播 梓 把

1=D  $\frac{4}{4}$   $\frac{3}{4}$

中速稍快

(1)

$\underline{3 \ 12} \ \underline{1 \ 65} \ \underline{2 \ 1.} \ 5 \quad \left| \quad \underline{\frac{3}{4}} \ 5 \ \underline{23} \ \underline{5 \ 6} \ i \quad \left| \quad \underline{2 \ 6} \ \underline{5 \ 6} \ i \quad \right| \right.$

(4)

$\underline{\frac{4}{4}} \ \underline{2 \ 6} \ 5 \ \underline{1 \ 1} \ 5 \quad \left| \quad \underline{\frac{3}{4}} \ \underline{2 \ 3} \ \underline{6 \ 5} \ 3 \quad \left| \quad \underline{3 \ 1} \ \underline{1 \ 65} \ 3 \quad \right| \right.$

# 欢 迎 步

1=D  $\frac{3}{4}$   $\frac{2}{4}$

中速

(1)

$\underline{6 \ i} \ \underline{2 \ 3} \ \underline{1 \ 2} \quad \left| \quad \underline{\frac{2}{4}} \ 6 \ 6 \quad \left| \quad \underline{\frac{3}{4}} \ \underline{3 \ 1} \ \underline{5 \ 3} \ \underline{2 \ 16} \quad \left| \quad \underline{\frac{2}{4}} \ 6 \ 6 \quad \right| \right.$

# 下 下 响

1=G  $\frac{3}{4}$

传授 张世发  
记谱 马 肃

中速稍慢

(1)

$\underline{6 \ 6} \ \underline{1 \ 6} \quad \left| \quad \underline{21 \ 6} \ \underline{3 \ 0} \quad \left| \quad \underline{21 \ 6} \ \underline{3 \ 0} \quad \left| \quad \underline{6 \ 3} \ \underline{6 \ 1} \quad \left| \quad \underline{21 \ 6} \ \underline{3 \ 0} \quad \left| \quad \underline{21 \ 6} \ \underline{3 \ 0} \quad \right| \right.$

(8)

$\underline{21 \ 6} \ \underline{3 \ 1} \quad \left| \quad \underline{21 \ 6} \ \underline{5 \ 0} \quad \left| \quad \underline{21 \ 6} \ \underline{5 \ 0} \quad \left| \quad \underline{3 \ 6} \ \underline{1 \ 2} \quad \left| \quad \underline{21 \ 6} \ \underline{3 \ 0} \quad \left| \quad \underline{21 \ 6} \ \underline{3 \ 0} \quad \right| \right.$

(12)

(16)

$\underline{6 \ 1} \ \underline{2 \ 1} \quad \left| \quad \underline{21 \ 6} \ \underline{3 \ 0} \quad \left| \quad \underline{21 \ 6} \ \underline{3 \ 0} \quad \left| \quad \underline{6 \ 6} \ \underline{1 \ 6} \quad \left| \quad \underline{21 \ 6} \ \underline{5 \ 0} \quad \left| \quad \underline{21 \ 6} \ \underline{3 \ 0} \quad \right| \right.$

(20)

$\underline{3 \ 6} \ \underline{1 \ 2} \quad \left| \quad \underline{1 \ 6} \ \underline{3 \ 0} \quad \left| \quad \underline{1 \ 6} \ \underline{3 \ 0} \quad \left| \quad \underline{3 \ 6} \ \underline{3 \ 2} \quad \left| \quad \underline{1 \ 6} \ \underline{3 \ 0} \quad \left| \quad \underline{1 \ 6} \ \underline{3 \ 0} \quad \right| \right.$

(24)

(28)

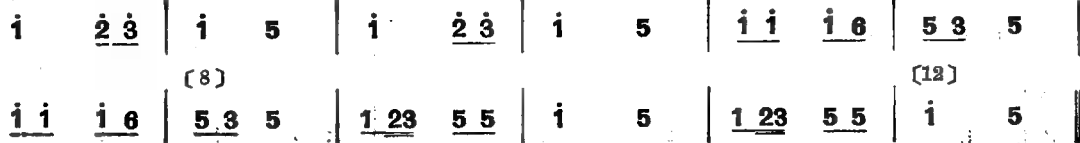
$\underline{35 \ 6} \ \underline{3 \ 5} \quad \left| \quad \underline{1 \ 6} \ \underline{3 \ 0} \quad \left| \quad \underline{1 \ 6} \ \underline{3 \ 0} \quad \left| \quad \underline{6 \ 5} \ \underline{3 \ 5} \quad \left| \quad \underline{1 \ 6} \ \underline{3 \ 0} \quad \left| \quad \underline{1 \ 6} \ \underline{3 \ 0} \quad \right| \right.$

# 马 套 拐

1=D  $\frac{2}{4}$

中速

[1]



## (三) 造型、服饰、道具

造 型



会理彝族女舞者



会理彝族男舞者



米易县彝族女舞者



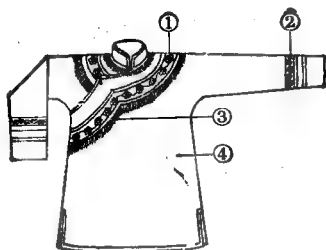
米易县彝族男舞者

服 饰(除附图外,均见“统一图”及“彝族统一服饰图”)

1. 会理彝族女舞者 缠黑头帕(参见“造型图”),身穿蓝或黑色大襟贴花上衣,下着蓝色绣花长裤,系黑色绣花围腰,穿汉式绣花鞋。

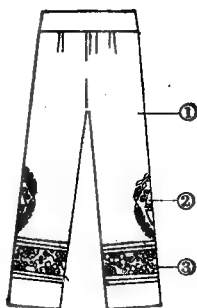
2. 会理彝族男舞者 缠黑布头帕(缠法同女),身穿天蓝色对襟上衣,下着蓝色汉式长裤,系蓝布腰带,穿汉式布鞋。

3. 攀枝花市米易县彝族女舞者 蒙系头帕,着所在地区彝族女服饰、女裙。穿汉式布鞋。



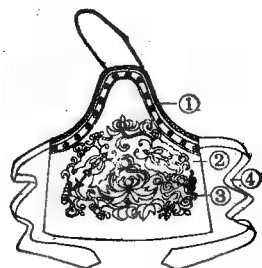
会理彝族女大襟上衣

- ① 红或黄花边
- ② 黄或红花边
- ③ 红或绿穗
- ④ 蓝或黑色



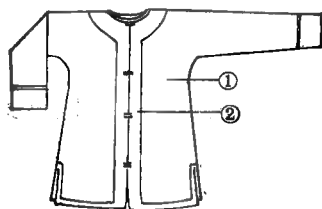
会理彝族女式长裤

- ① 深蓝色 ② 黄、红、蓝、绿绣花
- ③ 黄、红花边



会理彝族女绣花围腰

- ① 黄、蓝花边 ② 黑色
- ③ 白线或彩线绣花 ④ 白色



会理彝族男上衣

- ① 天蓝色 ② 白布边



男腰带



攀枝花彝族女头帕



攀枝花米易县彝族女头饰



## 道 具

白毛巾 日常用的洗脸毛巾。

## (四) 动作说明

### 脚的动作

#### 1. 右蹀脚

准备 站八字步。

做法 右脚蹀地稍屈膝,左脚顺势屈膝稍抬(见图一)。然后做对称动作(称为“左蹀脚”)。均一拍一次。

#### 2. 左双蹀脚

做法 前半拍,双脚同时蹀地,膝微屈。后半拍,左脚稍屈膝上抬。

对称动作为“右双蹀脚”。

#### 3. 前合脚

准备 男女相间相互拉手站圈。

做法 女左脚原位跳一下,同时右腿屈膝、勾脚、脚心向左抬向左前,身微左拧右倾;男做对称动作,与女右脚掌相碰(见图二)。

上述女动作称“右前合脚”,男动作称“左前合脚”。

#### 4. 后合脚

准备 同“前合脚”的准备动作。

做法 女左脚原位跳一下,同时右腿屈膝勾脚抬向左后,身微右拧后仰,男做对称动作,二人脚掌相碰(见图三)。



图 一



图 二



图 三

以上女动作称“右后合脚”,男动作称“左后合脚”。

#### 5. 左后勾脚

**做法** 右脚原位跳一下,同时左脚以脚跟带动小腿稍后抬。

**对称动作为“右后勾脚”。**

### 手臂的动作

#### 1. 前甩臂

**做法** 双臂同时前甩。

#### 2. 后甩臂

**做法** 双臂同时后甩。

#### 3. 左交替甩臂

**做法** 左臂前甩,右臂后甩。

**对称动作为“右交替甩臂”。**

#### 4. 左下甩臂

**准备** 双臂自然下垂。

**做法** 左下臂微前抬,再迅速甩回原位。

**对称动作为“右下甩臂”。**

#### 5. 左绕臂

**做法** 左臂微屈肘旁抬,顺势以肘为轴,左手带动下臂自后经上向前绕一小圈。**对称动作为“右绕臂”。**

#### 6. 左前划臂

**做法** 左臂微屈肘旁抬,顺势以左手带动经下向前划。**对称动作为“右前划臂”。**

#### 7. 左后划臂

**做法** 左臂微屈肘旁抬,顺势以左手带动向后划。**对称动作为“右后划臂”。**

### 基本动作

#### 1. 横三步

**第一拍** 右脚向右迈一步膝微屈为重心,左腿顺势提起膝靠向右腿,上身右倾、微俯,同时做“前甩臂”(见图四)。

**第二拍** 左脚向右前迈一步膝微屈为重心,右脚顺势屈膝微抬至左小腿旁,身左倾微俯同时做“后甩臂”(见图五)。



图 四



图 五

第三拍 同第一拍。

## 2. 靠背蹯脚

准备 同“前合脚”的准备动作。

第一拍 女做“右蹯脚”顺势转向左前，左腿屈膝外开，勾脚抬起，同时做“右交替甩臂”；男做对称动作，二人抬起的膝部相对(见图六)。

第二拍 做第一拍的对称动作。

第三拍 动作同第一拍。女与右侧男舞伴背相靠(见图七)。



图 六



图 七

第四拍 右脚原地跳一下，做“左绕臂”。

以上女动作为“右靠背蹯脚”。对称动作为“左靠背蹯脚”。

## 3. 一步一蹯

第一拍 右脚向右迈一步膝微屈，左脚顺势离地，身右倾微俯，同时做“前甩臂”。

第二拍 做“左双蹯脚”同时“前甩臂”。

第三拍 脚做第一拍对称动作，双手做“后甩臂”。

第四拍 做“右双蹯脚”“后甩臂”。

## 4. 一步两蹯

第一拍 同“一步一蹯”第一拍动作。

第二~三拍 做“左双蹯脚”两次。

第四拍 同“一步一蹯”第三拍动作。

第五~六拍 做“右双蹯脚”两次。

## 5. 蹯对脚

准备 同“前合脚”的准备动作。

第一拍 女做“右双蹯脚”，双臂微屈在体侧自然摆动；男做对称动作。

第二拍 二人做“前合脚”脚不相碰，同时女右男左顺势做“交替甩臂”。

第三拍 同第一拍。

第四拍 二人做“后合脚”(脚不相碰)，手做第二拍的对称动作。

6. 重合脚(以女为例,男做对称动作)。

准备 同“前合脚”的准备动作。

第一拍 做“右双蹀脚”。

第二拍 做“右前合脚”。

第三拍 同第一拍。

第四拍 做“右后合脚”。

7. 后搓脚

第一拍 右脚跺地,同时左腿屈膝外开,左脚经擦地成勾脚、脚跟靠于右踝处,臂部向右前甩,上身顺势拧向左前。眼视右下方(见图八)。



图 八

第二拍 步法与第一拍的动作对称,臂部向左后摆,上身顺势拧向右前。

第三拍 同第一拍。

第四拍 做“左双蹀脚”,后半拍时身体动作同第二拍。

8. 甩肩蹀脚

准备 双手虎口向下叉腰。

第一拍 右脚脚尖向前,向左前上一步跺地膝微屈,左小腿顺势后抬,身左拧成右肩向前,眼视前方(见图九)。

第二拍 左脚至右脚旁跺地膝微屈,同时身转向右前,右小腿顺势后抬(见图十)。随即身起直转向左前。



图 九



图 十

第三~四拍 做“右双蹀脚”两次。

组合动作(以女为例。除注明外,男做对称动作)。

### 1. 合脚闪一板组合

准备 男女相间拉手成圈。

第一~二拍 做“左双蹀脚”两次,顺势转向左前,同时做“左下甩臂”两次(见图十一)。



图 十一

第三拍 做“左前合脚”同时做“左交替甩臂”。

第四~六拍 同第一至三拍。

第七拍 左脚向右前落地膝微屈为重心,做“右交替甩臂”。

第八~十四拍 做第一至七拍的对称动作。

### 2. 三脚跳组合

准备 男女相间拉手成圈。

第一~二拍 做“右双蹀脚”两次,渐转向右前,同时做“右下甩臂”两次。

第三~四拍 做“右蹀对脚”的第一至二拍动作。

第五~六拍 做“右蹀合脚”的第三至四拍动作,同时做“左交替甩臂”。

第七~八拍 同第三至四拍。

第九拍 女右脚、男左脚同时向右前跳一步。

第十~十七拍 做第一至八拍的对称动作(男做女的对称动作)。

第十八拍 女左脚、男右脚同时向右前跳一步。

### 3. 苍蝇搓脚组合(男女动作相同)

准备 男女相间拉手成圈。

第一~三拍 做“横三步”。

第四拍 做“左双蹀脚”,同时做“后甩臂”。

第五拍 做“左单蹀脚”,同时做“前甩臂”。

第六拍 右脚踏地同时做“后甩臂”。

第七~十拍 做“后搓脚”。

第十一拍 做“左单蹀脚”同时做“前甩臂”。

第十二拍 右脚靠至左脚旁蹀地。

#### 4. 洗麻线组合

准备 男女相间拉手成圈。

第一拍 做“右单蹀脚”，顺势转向左前。

第二拍 右脚原位跳一下，左腿屈膝、勾脚外开，同时做“左绕臂”。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

第五~十六拍 做第一至四拍动作三次。

第十七~十八拍 同第一至二拍。

然后做上述的对称动作一遍。

#### 5. 揸榨把组合

准备 男女相间拉手成圈。

第一~四拍 做“右靠背蹀脚”。

第五~十拍 做“右靠背蹀脚”的第二至四拍动作两次，女右臂、男左臂停止甩动。

第十一~二十拍 做第一至十拍的对称动作。

#### 6. 欢迎步组合

准备 男女面相对站立。

第一~三拍 做“横三步”。

第四~五拍 做“左双蹀脚”两次，身顺势微左拧、右倾，同时双手至右肩旁击掌两次

（见图十二）。

第六~十拍 做第一至五拍的对称动作。

#### 7. 马套拐组合

准备 女前男后相间站成一竖行。

第一~二拍 做“右靠背蹀脚”的第一至二拍动作。

第三拍 做“左靠背蹀脚”的第一拍动作。

第四拍 女做“左后对脚”，男做“右前合脚”，二人左、右脚相碰（见图十三）。



图 十二



图 十三

第五~八拍 做第一至四拍对称动作。

第九~二十四拍 做第一至八拍动作两次。

#### 8. 下下响组合

第一拍 左脚原位踏地做“前甩臂”。

第二拍 右脚移右踏地做“后甩臂”。

第三拍 左脚向前踏地做“前甩臂”。

第四拍 做“右前对脚”。

第五拍 前半拍,做“右后勾脚”同时做“后甩臂”;后半拍,右脚落至左脚后为重心,左腿伸直,脚尖点地(见图十四)。

第六拍 前半拍,做“左后勾脚”;后半拍,左脚落至右脚旁成“正步”。



图 十四

## (五) 场 记 说 明

### 凉 山 谷 追

流传于凉山彝族自治州会理和会东、小黑箐、宁南一带。舞者人数不限,多为男女相间围成大圆圈,面向圆心相互拉手(首与尾之间不拉手,首者右手、尾者左手各持一条毛巾)。沿逆时针方向行进,一或二人吹笛在圆心伴奏。欲舞者可任意加入,但必须插在排尾的前边。也有时女前男后站成两排而舞。曲调与舞蹈组合是同一名称,笛手吹什么曲调,就跳什么舞蹈组合。

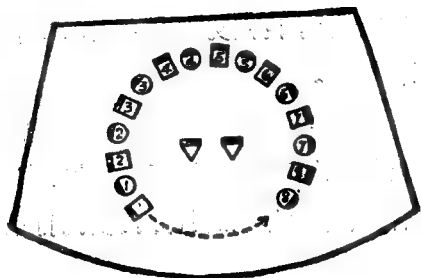
#### 舞 者

男(①~⑧) 人数不限,现以八人为例。男1号右手持毛巾。

女(①~⑧) 人数不限,现以八人为例。女8号左手持毛巾。

笛手(▽) 男,二人。

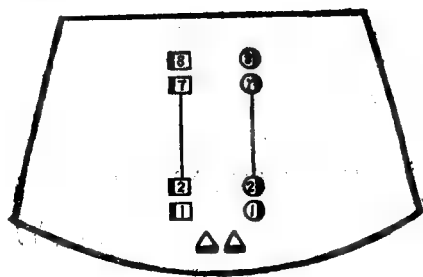
### 跳法之一



全体按图示拉手成圈,二笛手站在中心。  
《合脚闪一板》无限反复 全体同时反复做“合脚闪一板组合”,逆时针方向移动。

然后可任意接跳其它组合(见动作说明中各组合动作),均在此圈队形中进行。

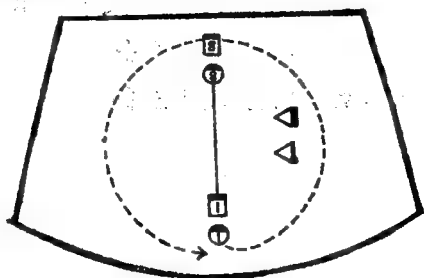
### 跳法之二



男女各成一排,按图示两排面相对而立。二笛手位置如图示原位吹奏。

《欢迎步》无限反复 全体同时反复做“欢迎步组合”。

### 跳法之三



女前男后站成一竖行。均双手虎口朝下叉腰。二笛手位置如图原位吹奏。排头(女)右手持毛巾,排尾(男)左手持毛巾。

《马套拐》无限反复 全体同时反复做“马套拐组合”由女1号领队,按图示路线逆时针方向走成圆圈,继续逆时针方向前行。

## 攀枝花谷追

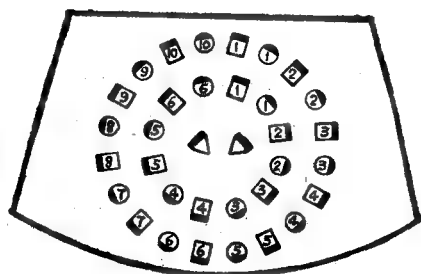
《攀枝花谷追》在当地称“打跳”,又叫“下下响”。表演形式为男女相间,面向圆心,拉手围成内外两个圆圈,由一或二人在圈心吹竹笛或葫芦笙伴奏。

■ 者

男(□) 人数不限,现以十六人为例。

女(●) 人数与男对等。





全体按图示，男女相间面向圆心站成内外两圈，外圈男女各十人，内圈男女各六人，二笛手站在圈内原位吹奏。

《下下响》

〔1〕~〔3〕 外圈做“下下响组合”，逆时针方向横向行进；内圈做对称动作顺时针方向横向行进。

〔4〕~〔6〕 做〔1〕至〔3〕的对称动作。

〔7〕~〔30〕 反复〔1〕至〔6〕动作四遍。

按上述方法无限反复地跳下去，尽兴为止。

传 授 王品万(彝)、毕发友(彝)  
毕发舟(彝)、毕发章(彝)  
陈开旭(彝)

编 写 伍 群(概述)、车 瑛

绘 图 李文忠

资料提供 郭德淑、袁 恕、黄代林  
苏桂明、曾令士

执行编辑 胡德嘉、康玉岩

# 舍 解 且

## (一) 概 述

《舍解且》汉称《铁叉舞》，是一种显示勇敢、善战、武艺高强的杂耍性男子单人舞蹈。在凉山彝族的依诺部分地区流行。

跳《舍解且》含有群众对过去挥舞铁叉抗敌英雄的怀念和崇敬之意。因此，《舍解且》在表演时，自然形成一种庄严、肃穆的情景。此舞过去打仗前跳，平时练武跳，后为习武、娱己、娱人而跳。喜事不动武，逢喜事不跳。

《舍解且》历史悠久。据史书记载和民间传说，公元二世纪前后，两支彝族先民先后渡过金沙江，进入凉山后，由于同其他民族发生频繁战争，相互争夺地盘，抢娃子、打冤家，其武器从原始的石块过渡为竹器，再发展为铁器，其间产生了铁叉，因而出现了《舍解且》。此舞为祖传技艺（舞者从小随父母学艺，一直跳到不能动为止）代代相传，流传至今。也有一些人是在舞者习武时跟在后面学跳，也能掌握一些舞铁叉的技巧。

《舍解且》舞者以双手轮动铁叉，在头上、身上、腿上绕圈，持叉吸腿跳等。随着双臂持叉的挥舞，身体前俯后仰，左右转动，构成了《舍解且》的动律特色。

《舍解且》无音乐伴奏，叉上的铁环随着舞动发出叮叮当当的声音，节奏性很强，为舞蹈起了伴奏的作用。

## (二) 音 乐

《舍解且》无音乐伴奏，舞铁叉时，叉上铁环随之“哗哗”作响，形成舞蹈伴奏的音响。

舞蹈节奏均匀,节拍为 $\frac{2}{4}$ ,中速。

### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



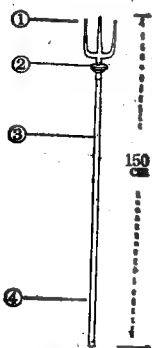
男舞者

服饰(均见“彝族统一服饰图”)

建国前舞者身着铠甲。现着凉山彝族所地地区男子服装。

#### 道 具

铁叉 铁叉头,长木把,全长150厘米。



铁 叉

① 叉尖 ② 铁环 ③ 叉柄  
上段 ④ 叉柄尾段

## (四) 动作说明

### 铁叉的执法

1. 双握叉(见图一)
2. 右握叉(见图二) 左手握叉时称“左握叉”。



图 一

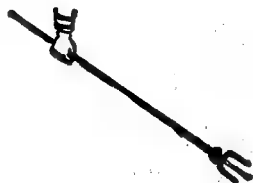


图 二

### 基本动作

#### 1. 上转叉

准备 “双握叉”向上平举(见图三)。

做法 松开左手,同时右手原位转腕,使叉尖经后向右在头上方顺时针方向划一平圆,左手仍在原位接叉,右手随即松开;同时左手向外转腕,使叉柄尾段继续在头上方划一平圆回原位。连续做,双手倒把时始终在原握的把位接叉柄。

#### 2. 缠头绕叉

准备 同“上转叉”的准备动作。

做法 松开左手,使叉柄上段落于左下臂,右手抬至头后上方虚握叉柄,用五指逆时针方向转动叉柄,低头、稍俯身、膝微屈,使叉柄顺左臂滚至左肩后(见图四),左臂随即向旁垂下,右手顺势转腕上抬使叉尖于头上方从右向左划一平弧,身随之立直,左手接住叉柄上段仍成准备姿态。



图 三



图 四

### 3. 臂滚叉

**准备** 站“大八字步”，上身微俯，双臂微屈，双手分开同肩距，掌心向上托叉柄于腹部前。

**做法** 两手指尖同时向上蜷起渐成握拳，双臂顺势屈肘上抬，使叉柄顺双臂滚至肩部，身微仰(见图五)，然后上身渐起直，双臂向下使叉顺臂滚回原位成准备姿态。

### 4. 弹叉

**准备** 同“臂滚叉”的准备动作。

**做法** 开始时的动作同“臂滚叉”，当叉柄滚至肘弯处时，右先左后两臂用力向上将叉弹起横于头上方。由于叉头较叉尾重，所以右臂弹起的时间要略早于左臂，力量也稍大，以使叉柄弹起后保持平衡。

### 5. 缠腰绕叉

**准备** 站“大八字步”，两手于“双握叉”位虎口相对握住叉柄横于腰前，叉尖向右。

**做法** 松开左手，同时右手向右平划绕至腰后成叉尖向左，身随之微俯、微低头，左手从右手右侧接过叉柄(见图六)，右手随即松开，左手划平弧至腰前，成叉尖向右，右手接过叉柄，再重复上述动作，使叉缠绕腰部转动。

**提示：**连续做此动作时，双手要始终换握叉柄中段。

### 6. 晃叉

**准备** “双握叉”，双臂屈肘平抬于胸前，叉尖向右，站“大八字步”。

**做法** 双臂经下往左划一立圆，使叉尖划至左下叉柄垂立，同时上身拧向左前，右脚点地，身右倾，低头视右前下方(见图七)。双手经下向右挑叉尖至右上方，上身顺势转向右前，左脚跟离地，身稍仰、左倾，抬头，眼视右前上方(见图八)。



图 五

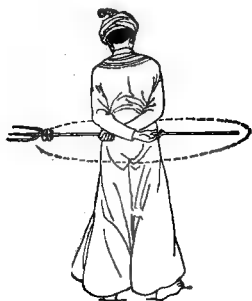


图 六



图 七



图 八

## 7. 滚叉

准备 “左握叉”于“提襟”位，叉尖点于右前地上，站小“八字步”。

做法 右膝微屈，右脚顺势向右前挑起叉柄上段，同时左手虚握柄顺时针方向用力转动一下叉柄，使叉经右脚腕沿右腿向上滚至腿根，身微仰，右臂随之前抬至腿侧，眼视叉尖(见图九)，随即右手掌托一下叉柄上段顺势上抬使叉柄向上经右臂滚至右肩前。仰头、腆胸使叉再向左经胸部滚至左肩前，身随之后仰左拧，这时左手松开(见图十)，左臂微屈肘成斜向左下，上身随之起直，使叉柄顺左臂向下滚，最后叉尖落在左前地上，成“右握叉”。



图 九



图 十

## 8. 刺叉

做法 向右前上右脚成“前弓步”同时用叉尖向右前下方刺出(见图十一)。然后右脚收回仍成“小八字步”站立，同时双手挑叉尖至右前上方，上身顺势拧向左前，头微左倾眼视左前(见图十二)。



图 十一



图 十二

## (五) 跳法说明

《舍解且》为男子独舞，一般在场院中表演。过去打仗前跳，后也为自娱。除喜事活动

不能跳外,没有特定的表演时间。无音乐伴奏。

跳《舍解且》时,动作随意组合,没有固定顺序,由舞者即兴掌握。组合方法举例如下:先“双握叉”、站“小八字步”,做“上转叉”接“缠头绕叉”后,做“臂滚叉”接“弹叉”,再做“缠腰绕叉”、“晃叉”接“滚叉”,最后做“刺叉”。以上每个动作表演的时间长短均由舞者自定,无限反复,尽兴为止。

## (六) 艺人简介

安尔批 男,彝族,生于1939年,凉山彝族自治州雷波县人。十五岁开始随父安瓦红学艺。他表演的《舍解且》舞姿刚健、动作敏捷、技艺精湛。为雷波县著名的《舍解且》艺人。

传 授 安尔批(彝)  
■ 写 车 瑛、伍 群  
绘 图 李文忠  
资料提供 阿卢夫妹(彝)  
执行编辑 胡德嘉、康玉岩

# 格 子 且

## (一) 概 述

《格子且》汉称《荞子舞》，在凉山彝族地区祖辈相传至今。以依诺地区的雷波县，什扎地区的喜德县，所地地区的布拖县最为盛行。

《格子且》为男女青年群舞。动作简单，形象写实，表现了挖地、背肥、撒肥、撒荞子、锄草、割荞子、打荞、扬荞、装荞等生产劳动过程，按照劳动程序变换着不同的动作和队形。

《格子且》的舞蹈动律，形成于劳动生产过程之中。舞时，两腿分别前迈步和双臂下铲或上举，形成了身体的俯、仰变化。舞蹈动作富有浓郁的生活气息。

《格子且》无伴奏，无道具。舞时踏地为节，为工整的 $\frac{2}{4}$ 节奏。多为中速进行。

荞子是居住在凉山的彝族人民世代赖以生存的主粮。从播种到收割，彝族人民都付出了大量的劳动。《格子且》既是彝族劳动人民向后代传授生产知识的手段，又是劳动之余的自娱、自慰的活动。建国后，《格子且》不仅成为翻身农奴庆贺丰收和抒发喜悦心情的自娱性舞蹈，而且经过加工编排后搬上了舞台，由原来的无音乐伴奏，发展成为有浓郁色彩民间曲调和内容丰富的歌词组合而成的劳动歌舞。



## (二) 造型、服饰

### 造 型



女青年



男青年

服 饰(均见“彝族统一服饰图”)

按凉山彝族所在地着装,赤脚。

## (三) 动作说明

### 1. 割荞

第一拍 左脚上一步微屈膝为重心,右脚跟离地,上身前俯,同时左臂屈肘,左手在大腿前顺时针方向划一小平圆,收回成虚握拳做搂荞状;右臂微屈肘下垂,眼视前下方(见图一)。



图 一



图 二

第二拍 右脚上一步为重心,同时右手手心向上向左起逆时针方向于左手下划一平圆,作割荞状(见图二)。

### 2. 背荞

准备 双手虎口向下叉腰,站“正步”。

**第一拍** 左脚向左前迈一步微屈膝为重心,右小腿顺势稍抬,身微右拧、左侧,眼视前方(见图三)。

**第二拍** 做第一拍的对称动作。

**第三拍** 同第一拍。

**第四拍** 身起直,左脚经“小八字步”位,左腿屈膝向左前悠起踢出约45度。

### 3. 打莽

**准备** 双臂屈肘前抬,双手右上、左下在腰前成握棍状。

**第一拍** 上右脚,左腿微屈膝后抬,双手向上扬起(见图四)。



图 三



图 四

**第二拍** 上左脚微屈膝为重心,右脚跟离地,同时双手挥向左下方做打莽状(见图五)。

**要点:** 反复做此动作时,双手要注意保持原距(握棍状)。

### 4. 扬莽

**准备** 站“八字步”,双手手心向前自然下垂。

**第一拍** 上右脚膝微屈,左小腿随之后抬,同时双手向右前下方伸出作铲莽状(见图六)。



图 五



图 六

第二拍 并左脚踏地微屈膝，右脚随之稍后抬，同时双手向右上方做扬莽状（见图七）。

#### 5. 撒莽

准备 右手在上，左手在下，虚握拳掌心相对置于腹前。

第一拍 上右脚微屈膝为重心，同时右手至左前翻腕成手心向上经前划弧线至右做撒莽状，左手不动，身微俯，视前下方。

第二拍 并左脚踏地微屈膝，右脚随之稍后抬，身起直，右手收回成准备姿态。

#### 6. 拔草

第一~二拍 上左脚深屈膝为重心，上身前俯，右手于前下方做拔草状，眼随右手（见图八）。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。



图 七



图 八

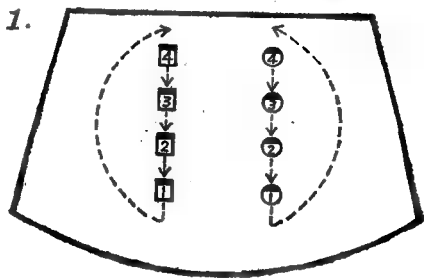
### （四）场记说明

#### 舞 者

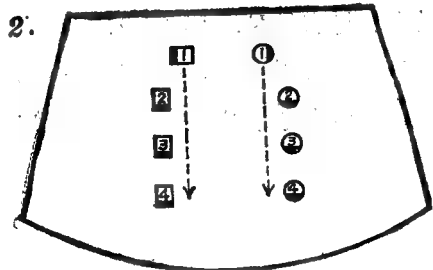
男(①~④) 人数不限，以四人为例。1号为领舞者。

女(①~④) 人数不限，以四人为例。

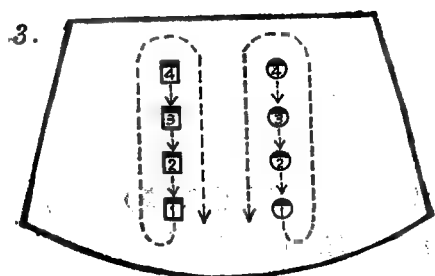
1.



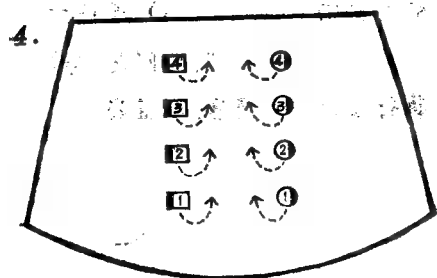
男女分列两行，由男1号踏地为节示意起舞。做“撒莽”。两队各由1号带领按图示路线至下图位置。



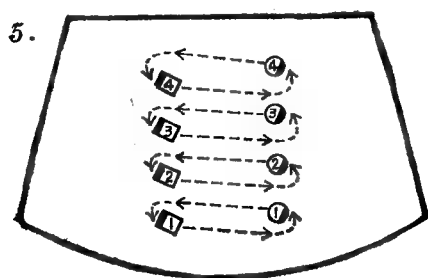
由男1号示意,男1号、女1号领做“拔草”按图示路线走向台前。其他人继续做“撒芥”按序跟随,凡至原男1号、女1号位时,改做“拔草”走向台前,最后至下图位置。



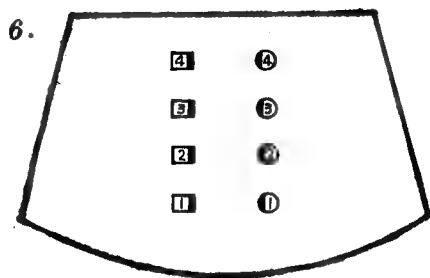
由男1号示意。按图示路线做“割芥”,最后仍成两竖行,全体到位后,男左转身,女右转身成两排面相对。



由男1号示意。两排面相对做“打芥”数遍。男1号示意,男转向8点,女转向4点。

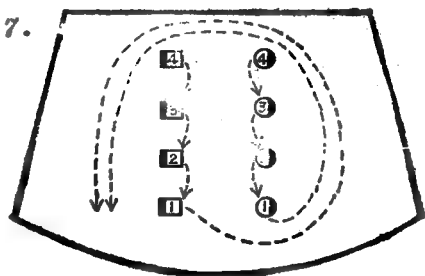


做“打芥”。按图示路线男女二人一组互换位置两次,回原位成男面向3点,女面向7点。



由男1号示意。男右转半圈,女左转半圈。仍成两排面相对做“扬芥”数遍。

7.



由男 1 号示意。男右转身,女左转身,全体成面向 1 点,按图示路线,男女二人一组里肩相靠做“摘芥”走数圈。男 1 号示意,众四散,全舞结束。

传 授 尼尔作惹(彝)

■ 写 车 瑛

绘 图 李文忠

资料提供 马阿曲(彝)、潘诗友

吴 诚、金阿芝(彝)

执行编辑 胡德嘉、康玉岩

## 四川藏族舞蹈概况

四川省藏族主要分布在甘孜自治州,阿坝藏族羌族自治州,凉山彝族自治州的木里藏族自治县和盐源、冕宁两县以及雅安地区的宝兴、石棉和绵阳市平武等县的部分区乡。总人口九十二万,在四川少数民族中居第二位。

藏族人民文化悠久,勤劳智慧。由于地域和历史的原因,其民族群体组合复杂,形成一种多层次的民族文化体。

四川藏族聚居地区历史上为民族迁徙走廊。史学界以大量的考古资料证明,新石器时代就已有古代先民在这一地区活动。从雅砻江,岷江,大渡河等流域和西藏昌都卡若遗址所发现的石器形制和陶器质地、风格来看,与甘青地区的马家窑文化极为相似。这说明早在原始社会后期,西北氐羌先民就已逐渐向川西地区迁徙。

据《后汉书·西羌传》载,公元前384年,居住在我国河湟一带的“邛”部羌人曾大规模向南迁徙。其后“子孙分别,各自为种”与当地原有部落逐渐融合。至战国、秦汉之际,进入了史称“六夷七羌九氐”的部落时代。

两晋南北朝至隋唐初,四川藏区已形成一些较大的部落联盟。在今大、小金川及其邻近地区有“西山八国”,甘孜州西部和西藏的昌都是较强大的“附国”。附国人“好歌舞,鼓簧,吹长笛。”(《隋书·附国传》),此外,川西北高原和炉霍、丹巴、巴塘一带有“白兰羌”,色达草原上还有“鄂羌”与部分“党项羌”(《宋史·吐蕃传》)。

公元七世纪,吐蕃逐渐兼并了青藏高原北部的苏毗、羊同、白兰诸羌,西藏东部和四川西部的附国;征服了吐谷浑和川青边界的党项诸羌。至此,四川藏区即为吐蕃属地,川西北氐羌诸部落开始解体,民族文化进入演变时期。

公元十三世纪中叶,元朝在四川藏区建立土司制度。历代统治者极力推崇藏传佛教,部落传统文化与吐蕃文化开始融合,形成了统一的藏民族的心理素质和民族意识。但在主体文化的覆盖下,不同地区和不同部族的传统文化,仍不同程度地显露出来,构成了四

川藏族文化的丰富多彩。

四川藏族的语言皆属汉藏语系藏缅语族,其主要为“康巴”、“安多”、“嘉绒”三大语区,边缘偏僻的地带则分布有“扎巴语”、“尔龚语”、“木雅语”、“贵琼语”等羌语支;黑水,理县部分地区直接使用羌语;南坪下塘和平武白马则为本地“白马”方言。尽管语言复杂,而统一的藏族文字仍为大部分地区所运用。

四川藏族大部分信仰藏传佛教(俗称喇嘛教),其中有“格鲁”(黄教)、“宁玛”(红教)、“萨迦”(花教)、“噶举”(白教)诸教派。较古老的“苯波”(黑教)现已成为藏传佛教的一个派别,也保存着部分寺庙。信教群众每年依各寺庙不同的时间参加庙会,遇婚、丧、嫁、娶皆请喇嘛上门念经;平常则以转“经塔”绕“动柯”(转经筒)以示对佛的虔诚。有的地区仍保留着“万物有灵”的自然崇拜,反映出原始文化的遗风。

四川藏区平均海拔为三千公尺以上,北部为青藏高原边缘的高寒草地,南部是横断山脉,森林密布,牧草丰饶,山峦起伏,河流交错,有许多神奇而美丽的自然景观。

四川藏族在历史文化和自然环境的长期陶冶中形成了一种豪放刚毅、热情乐观的民族性格,也磨练出坚韧不拔、吃苦耐劳的精神。

四川藏族是喜歌善舞的民族,在日常生活中,无论是喜庆佳节、婚丧嫁娶,还是驱邪打鬼,求神还愿,生产劳动,都把舞蹈做为鼓舞精神,增强团结,倾诉心愿,表达感情的一种手段。主要的舞蹈种类有“卓”、“谐”、“雅卓”、“热巴”和宗教舞蹈“羌姆”。

“卓”俗称“锅庄”,阿坝地区称“达尔嘎”。是四川藏区盛行的一种古老的民间舞蹈形式,遍布三十八个县。舞蹈时,在旷野、场院或室内,男一队,女一队,推歌舞能手为排头(在阿坝地区排头者手挥串铃或毛巾),率众人围酒坛或篝火对歌齐舞。其动作明显的保留着模拟大鹰、兔子、孔雀、鹿、羊、牛、马等禽畜及农牧业生产劳动形象。

卓虽然存在着比较统一的风貌特征,但由于历史、地理、文化诸因素,各地的卓又有明显的差别。大体可分为:手势多变的“北路卓”、弓腰搭臂的“南路卓”、舞段中间突出脚步踏点的“东路卓”、转体敏捷的“嘉绒卓”、步伐沉稳的“白马卓”以及“碗碴卓”、“木里卓”等七种。

“谐”俗称“弦子”,又可分为源于巴塘的“巴塘谐”和以格达活佛名字命名的“格达谐”两种。其共同形式为在领舞者的弦胡伴奏下边歌边舞。“巴塘谐”颇负盛名,流传整个藏区。动作特征为两腿的颤擦,腰胯的悠动,双臂的挥袖,以及脚的“拖”、“点”、“踮”、“踏”,形成了优美柔和、轻盈舒展的风貌。“格达谐”流行于甘孜县一带,其动作特点主要在于突出脚下踏点的变化。

“雅卓”原是一种由西藏传入的以足下节奏变化为特征的舞蹈形式。多年来在甘孜一带流传,渗透着康巴人粗犷的性格,故被当地人称为“甘孜踢踏舞”。

“热巴”是一种由民间艺人表演的歌舞、说唱、杂技相结合的艺术形式。“铃鼓舞”是

表演中的主要形式，故又称为“铃鼓舞”。主要活动于金沙江两岸的康巴地区。过去四川巴塘一带为热巴艺人活动中心之一。建国后，多数热巴艺人结束了流浪卖艺的生活，热巴活动相对减少。

“羌姆”亦称“玛羌”，是藏传佛教寺庙在宗教节日奉行的一种宗教仪式舞蹈。以鼓、镲、铜号、骨号、唢呐等乐器伴奏，有些节目配以喇嘛的诵经声。多用面具扮演神灵，敷衍宗教教义，宣扬宗教哲理。

羌姆由专职“羌本”（“羌姆”教员）按照专门的“羌伊”（羌姆经书）传授。有严格的规范，固定的程式，因教派的不同和寺庙供奉的主神不同，节目的多寡、编排的顺序、规模的大小有所不同，但有几个固定的节目是必跳的。有些寺庙还有一种身着汉装的“甲羌”及小喇嘛跳的“扎谐”，穿插在羌姆中表演。

羌姆的舞蹈节奏沉缓、动作稳健，以单腿的跳、转、纵、控和双臂上摆挥舞，构成庄严肃穆的舞蹈风貌。

除上述“卓”、“谐”、“雅卓”、“热巴”、“羌姆”等主要舞蹈形式外，在四川部分藏族地区还流传有：反映狩猎的舞蹈，如黑水县的《沙尔普吉》；带原始祭祀风貌的舞蹈，如石棉县的《跳狼》；祭祀性的面具舞，如平武县白马藏族的《达纳斯界》（跳曹盖），金川县的《十三战神》等。这些舞蹈记载着藏族人民在不同历史时期的生活面貌。

在漫长的历史长河中，由于地理环境，生产方式，生活习惯，服饰特点，宗教信仰诸因素，形成了具有四川藏族特色的“扬足舞袖”的舞蹈形式。它的主要特征是“颤”（膝）、“顺”（手足顺向）、“绕”（袖）、“晃”（上身）、“开”（脚）。在这些特征的基础上形成了“跺步”、“垫步”、“揉步”、“拖步”、“悠步”、“掖步”、“盖腿步”、“跨腿步”、“跳蹉步”、“划圈步”、“踮腿步”、“端腿步”等十二种基本步法和“晃手”、“撩手”、“甩手”、“撩盖手”、“分手”、“绕手”、“托肩手”、“八字手”、“围腰手”等基本手法。

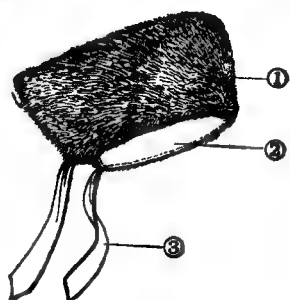
执笔 曲萌生、付修林（藏）



# 藏族舞蹈统一的名称、术语

## (一) 常用的服饰、道具

### 男服饰



狐皮帽

① 狐皮 ② 黄缎 ③ 红缎



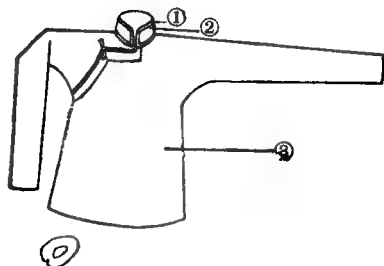
金毡帽

① 金丝缎 ② 毛毡 ③ 獭皮



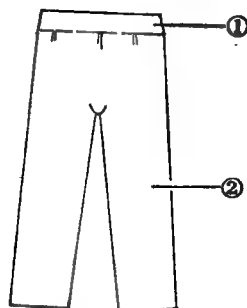
藏式呢帽

① 黄灰色 ② 金黄色



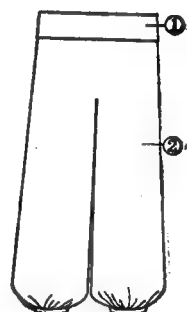
藏式男衬衣

① 金丝缎 ② 红色 ③ 白色绸料



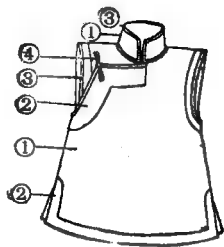
彩裤

① 白色裤腰 ② 彩色绸料



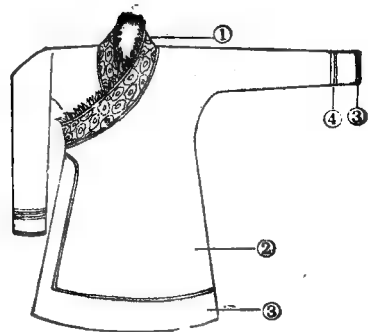
藏式舞裤

① 白色裤腰 ② 彩色绸料



藏式坎肩

- ① 锦缎 ② 金丝线  
③ 红色 ④ 黑色扣绊

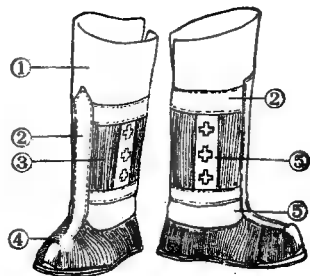


男式藏袍

- ① 豹皮 ② 老羊皮  
③ 黑色裙边 ④ 金丝线



红绸腰带



藏靴

- ① 牛皮 ② 红色牛皮 ③ 红色灯心绒  
④ 毡毡 ⑤ 牛皮



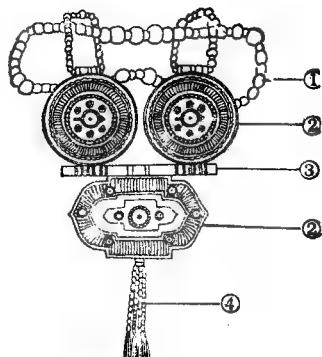
金刚神袍

- ① 红色 ② 金花 ③ 水獭皮  
④ 黄色 ⑤ 绿色 ⑥ 黄色



珊瑚项链

(也可用松耳石制)



嘎乌

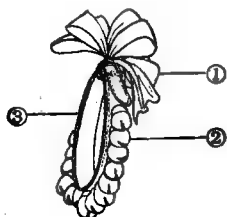
- ① 玛瑙项链 ② 银质装饰  
③ 牙骨 ④ 丝穗

## 男用道具



男用藏刀

- ① 红色刀把 ② 铜质装饰



串铃

- ① 红色绸结 ② 铜铃  
③ 皮带(红色)



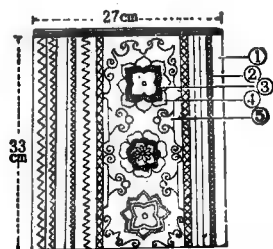
大腰刀



咭酒坛

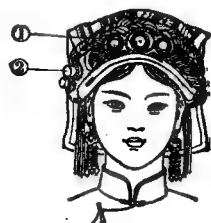
- ① 咭酒竹吸管  
② 黑棕色

## 女服饰



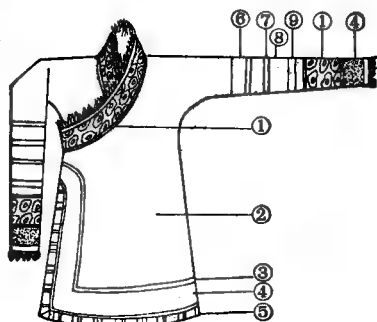
瓦式头帕

- ① 黑色 ② 金丝线花边  
③ 红色 ④ 绿色 ⑤ 黄色



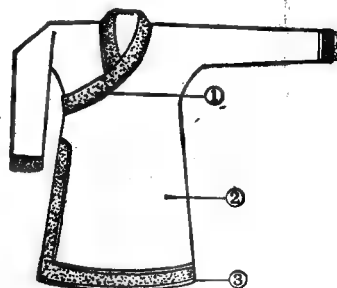
瓦式头帕戴法

- ① 发饰 ② 发饰



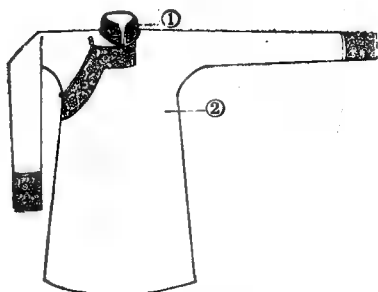
牧区女式藏袍

- ① 豹皮 ② 老羊皮 ③ 红色边  
④ 水獭皮 ⑤ 黄色 ⑥ 黄色  
⑦ 蓝色 ⑧ 红色 ⑨ 绿色

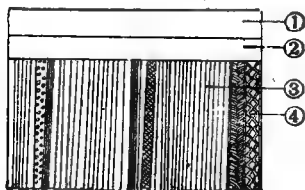


农区女藏袍

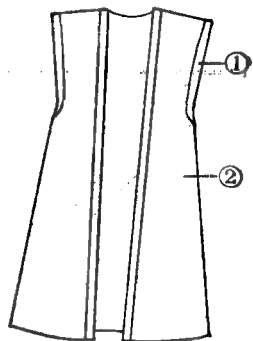
- ① 水獭皮 ② 红色边  
③ 红色边



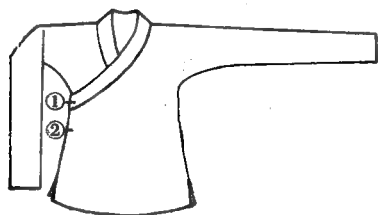
大襟女衬袍  
① 金黄色花边 ② 白色



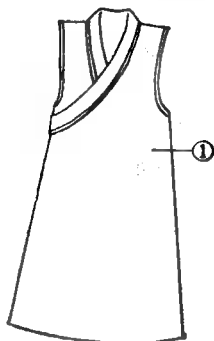
藏式百褶围裙  
① 白色 ② 红色 ③ 红色百褶 ④ 黄绿红蓝相间花边



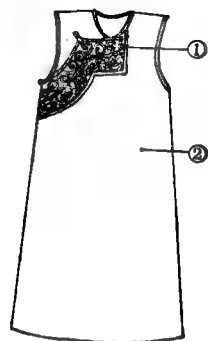
女式中长坎肩  
① 金缎边 ② 黑色



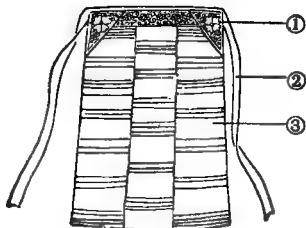
藏式女衬衣  
①② 白色或单色彩绸



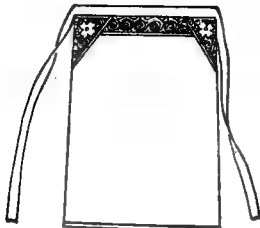
无袖斜襟女藏袍  
① 黑色或深蓝色缎料



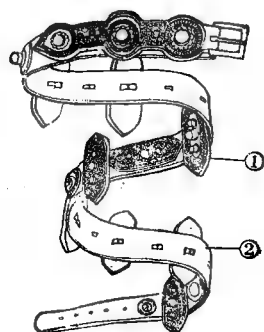
无袖大襟女藏袍  
① 金黄色花边 ② 黑色或蓝色缎料



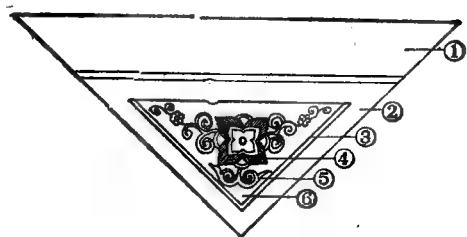
氍毹围腰  
① 金黄色角、花边 ② 带子 ③ 黑色



藏式布围腰

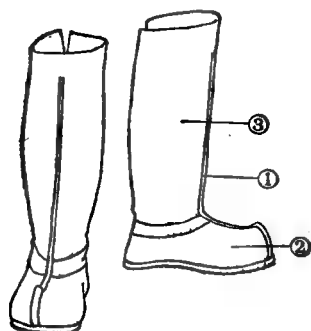


银饰皮腰带  
① 银和彩石装饰品 ② 牛皮带



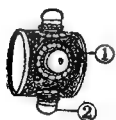
三角围腰

- ① 白色 ② 金黄色 ③ 蓝色  
④ 红色 ⑤ 绿色 ⑥ 黄色



女式藏靴

- ① 红色 ③ 白色  
或黑色 ② 牛皮



发箍之一

- ① 银制品



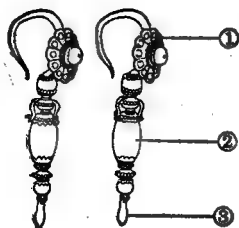
发箍之二

- ② 嵌珊瑚或玛瑙



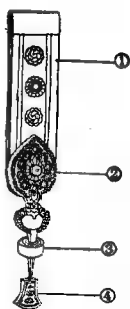
发饰

- ① 玛瑙 ② 银制品



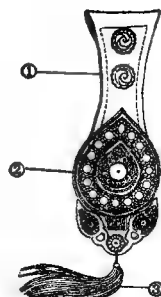
耳 环

- ① 银制 ② 红色  
玛瑙 ③ 银制



腰饰之一

- ① 红色牛皮带 ② 银饰  
品 ③ 银饰 ④ 银饰品



腰饰之二

- ① 牛皮带 ② 银饰  
品 ③ 红色穗



女用藏式吊刀

## (二) 藏族舞蹈常用动作

1. 右托袖手(见图一)

对称动作称“左托袖手”。

2. 侧平手(见图二)

2. 斜垂手(见图三)

4. 右绕袖

做法 右手抓袖,自胸前经下旁撩至右上方(微屈肘)顺势做一次“里绕腕”将袖头甩起(见图四)。



图 一



图 二



图 三



图 四

5. 右撩手

做法 右臂屈肘,手心朝里撩至“扬掌”位。

对称动作称“左撩手”。

6. 撩手绕袖

做法 右手抓袖做“右撩手”,到位后顺势做一次“里绕腕”将袖头甩起。

7. 八字绕手

准备 双臂“斜垂手”位。

第一拍 双臂微屈肘自右向左:撩左手盖右手,同时经胸前划上弧线至身左。

第二拍 做第一拍的对称动作。

第一、二拍连接做形成双手于身前划“∞”形。

8. 右围腰手

准备 站“小八字步”。

第一拍 双臂旁抬成“斜垂手”。

第二拍 右手向左划,下臂横贴于腰前,同时左臂向后划,下臂横贴于腰后(见图五)。

对称动作为“左围腰手”。

9. 交叉甩手

准备 右手在上,双下臂交叉靠于腹前。

第一拍 双臂同时旁甩(见图六)。

第二拍 双手同时收回至准备姿态。

10. 前后甩手

准备 双手自然下垂。



图 五



图 六

第一拍 右臂微屈肘向前甩, 略低于肩, 同时左手自然后甩(见图七)。

第二拍 做第一拍的对称动作。

### 11. 双盖手

做法 双臂微屈肘同时旁甩(高不过头)再盖至身前, 两下臂交叉, 手背向前, 右手在上(见图八)。



图 七



图 八

### 12. 上下甩手

准备 双手自然下垂。

第一拍 双手同时前甩至头前, 屈肘。

第二拍 双手下甩至身后。

### 13. 掏盖手

准备 “斜垂手”。

第一~二拍 左手“盖掌”, 手心向里, 同时右手经左臂内侧掏出(见图九)上撩成“右托袖手”。

### 基本步法

#### 1. 上颤步

准备 站“小八字步”, 双膝微屈。

第一拍 左脚向前一步直膝为重心, 后半拍微屈膝。

第二拍 做第一拍的对称动作。

#### 2. 下颤步

准备 站“小八字步”。

做法 左脚起每拍向前一步, 每步双膝随之屈、伸一次。

#### 3. 右小抬腿(见图十)



图 九



图 十

对称动作称“左小抬腿”。

#### 4. 右大抬腿(见图十一)

对称动作称“左大抬腿”。

#### 5. 左小撩腿

做法 站“小八字步”,左腿屈膝抬向右前约45度,顺势勾脚撩出。

对称动作称“右小撩腿”。

#### 6. 踮提步

第一拍 左脚“下颤步”,顺势踮脚,随即脚跟落下;右腿随之屈膝勾脚提起。

第二拍 做第一拍的对称动作。

#### 7. 踮跳步

做法 做“踮提步”,每拍主力腿踮脚时微跳一下。

#### 8. 跺踢步

准备 站左“丁字步”两脚略分开。

第一拍 右脚用力向左前跺地顺势屈膝,同时左腿向左前踢出(见图十二)。



图 十一



图 十二

第二拍 左脚略收回稍前落地,右脚稍抬起。

#### 9. 双跺步

做法 由左(或右)脚带动双脚屈膝跳起,先后跺地,一拍完成(重拍跺地)。

#### 10. 右踏地

准备 站“小八字步”,半拍起法(儿)——左腿屈膝为重心,同时右腿屈膝稍提起。

做法 右脚稍前踏地,双膝顺势直起(重心仍在左脚)。

对称动作称“左踏地”。

#### 11. 右靠步

准备 站“小八字步”。

第一拍 右脚向右横一步。

第二拍 左脚靠至右脚旁做“左踏地”(落地稍轻)。



对称动作称“左靠步”。

## 12. 前丁字靠步

准备 站左“丁字步”。

第一拍 左脚向前一步。

第二拍 右脚靠至左脚旁于右“丁字步”位做“右踏地”(落地稍轻)。

如第一拍右脚后撤一步,第二拍左脚靠至右脚旁于左“丁字步”位做“左踏地”(落地稍轻),则称“后丁字靠步”。

## 13. 踏撩腿

第一拍 做“右踏地”。

第二拍 做“右小撩腿”。

对称动作称“左踏撩腿”。

## 14. 左靠膝步

准备 站“小八字步”。

做法 左脚左前做“下颤步”一步,顺势右脚掌内侧擦地跟上,右膝靠左膝(见图十三)。

对称动作称“右靠膝步”。

## 15. 悠步

准备 站左“丁字步”。

第一拍 左脚向前做“上颤步”一步。

第二拍 前半拍,直左膝,同时右脚向前悠出(见图十四);后半拍,屈左膝,右脚悠回不落地。



图 十三



图 十四



图 十五

第三拍 右脚向后做“上颤步”。

第四拍 前半拍,右膝直起,同时左脚收回成左“丁字步”;后半拍,双膝微屈。

## 16. 右掖蹲步

第一拍 左脚向左一步,右腿顺势勾脚旁吸(见图十五)。

第二拍 右脚向左后掖一大步成顺势半蹲(见图十六)。

对称动作称“左掖蹲步”。

#### 17. 左垫点步

准备 半拍起法(儿)——左脚向左前上一步为重心。

第一拍 右脚靠至左脚旁点地一下,同时左脚迅速稍向旁踏地,双膝随之伸屈一次。

第二拍 右脚向右前做“上颤步”一步。

对称动作称“右垫点步”。

#### 18. 摇步

第一拍 左脚向前做“上颤步”一步,右脚跟随之离地。

第二拍 落右脚跟为重心,左腿伸直,勾脚,脚跟随之后移,同时双膝伸屈一次。

要点:前后移动重心时身体随之作下弧形起伏摇动。

#### 19. 盖颤步

准备 站“大八字步”,重心左移做起法(儿)——左膝微颤一下带动右脚离地。

第一拍 右脚向左前盖一大步屈膝为重心,上身顺势转向左,随即快速向下颤膝一下,左脚随之稍后抬(见图十七)。



图 十六



图 十七



图 十八

第二拍 前半拍左脚向左“下颤步”,上身顺势转回原位成“大八字步”,后半拍做准备动作。

#### 20. 盖退步

准备 同“盖颤步”准备动作。

第一拍 同“盖颤步”第一拍动作。

第二拍 左脚落回原位为重心,随即向下颤膝一次,右脚顺势稍离地。

第三拍 右脚向右后撤一步屈膝做左“端腿”(见图十八)。

第四拍 前半拍落左脚成“大八字步”;后半拍做准备动作。

#### 21. 右小端腿

准备 站“大八字步”。

第一拍 重心左移顺势转向左前,右脚至左脚旁踏地一下成“正步半蹲”,随即直起同时右腿屈膝稍提起。

第二拍 上身拧向右前,右腿随即旁划成膝向右前,右脚有韧性地向右前下方踮出(见图十九)。

对称动作称“左小踮腿”。

## 22. 右跨腿步

准备 站“小八字步”,半拍起法(儿)——左腿屈膝,右腿向右前稍抬。

第一拍 左膝直起,同时做右“跨腿”(见图二十)。



图 十九



图 二十



图 二十一

第二拍 右脚落下成“小八字步”。

对称动作称“左跨腿步”。

## 23. 右跳蹉步

第一拍 右脚起向前做“双蹉步”,落地左脚稍至右脚前,顺势半蹲。

第二拍 右腿屈膝向前跨一大步。

对称动作称“左跳蹉步”。

## 24. 划圈步

准备 站“小八字步”。

第一拍 渐成半蹲。

第二拍 右小腿经右前划向右后,上身随之稍右拧。

第三拍 直左膝,同时右腿成“掖腿”状(见图二十一)。

第四拍 右腿落下成左“丁字步”,渐成半蹲。

第五拍 右膝渐直为重心。

第六拍 左腿向左前做“小撩腿”(不落地),同时右膝渐屈。

第七拍 左腿经左向后划小弧线成左“掖腿”,右腿直起。

第八拍 左脚落下成右“丁字步”半蹲。

## 25. 右后垫点步

**准备** 站“八字步”重心移至左脚,右脚稍离地经旁划至左后方。

**第一拍** 右脚点地,同时左脚稍抬又立即踏地,顺势颤膝(见图二十二)。

**第二拍** 前半拍右脚向右前迈步为重心;后半拍做“准备”的对称动作。

**第三~四拍** 做第一至二拍的对称动作。

## 26. 前垫点步

**做法** 上右脚成左“踏步”稍屈膝,左脚点地一下,右脚顺势稍前抬随即踏地。上左脚时做对称动作。

## 27. 跳端腿

**第一拍** 左脚跺地,同时右“端腿”跳起(见图二十三)。



图 二十二



图 二十三

**第二拍** 右脚落下跺地,同时左“端腿”跳起。

## 旋转动作

### 1. 右点步碾转

**第一拍** 前半拍右脚向右一小步稍屈膝,左脚稍离地向右碾转半圈;后半拍左脚顺势至左旁点地一下随之直右膝。

**第二拍** 右脚原位屈膝再向右碾转半圈,其他同第一拍。

对称动作称“左点步碾转”。

提示:此动作也可每两拍转半圈。

### 2. 右踏步碾转

**准备** 站“八字步”。

**做法** 上身稍左倾同时撤右脚成右“踏步”,然后以左脚为轴,每拍右脚向左点地一下,向右碾转四分之一圈或半圈,并随之稍屈膝一次。

对称动作称“左踏步碾转”。

### 3. 右跳脚转

**做法** 做“左小抬腿”,右脚原位小跳四下,向右转一圈。

对称动作称“左跳脚转”。

#### 4. 右走步转圈

做法 右脚起做“下颤步”向右自绕一小圈。

对称动作称“左走步转圈”。

#### 5. 右端腿转

第一拍 左脚向左一步成“大八字步半蹲”。

第二拍 左腿直起做右“端腿”向右转一圈。

对称动作称“左端腿转”。

#### 6. 右倒脚垫步转

第一拍 右脚向右做“上颤步”。

第二拍 做“左垫点步”的第一拍动作,顺势向右转半圈。

第三拍 左脚向左做“上颤步”。

第四拍 做“右垫点步”的第一拍动作,继续向右转半圈。

对称动作称“左倒脚垫步转”。

提示: 以上所有动作的准备拍, 即半拍起法(儿)动作, 在舞蹈组合中均占前一个动作的最后半拍。

绘图 李文忠

# 北路卓

## (一) 概述

“北路卓”是流行在甘孜藏族自治州北部(包括德格、白玉、甘孜、炉霍、新龙、道孚等县及石渠、色达县的部分地区)“卓”的统称(汉称“锅庄”)。它包括“新龙锅庄”、“德格卓钦”、“甘孜锅庄”、“炉霍锅庄”、“道孚锅庄”等丰富多采的舞蹈。

北路卓在藏族卓舞中很有代表性。《皇清职贡图》载:“杂谷(今炉霍一带)本唐时吐蕃部落)男女相悦,携手歌舞,名曰锅桩。”清乾隆时马揭、盛绳祖合撰的《卫藏图识》中也有藏族“俗有跳歌妆之戏”的记载。可见卓在清代已相当盛行了;而在民间则流传着格萨尔王时有善舞的商人阿哦绒布传播卓的故事。卓历史悠久,建国后又有了新的发展。现在凡节日、婚娶、丰收,要坝子等喜庆的日子里,都盛行跳锅庄的习俗。

藏族人民跳锅庄,常在场地中央先设祭,或置青稞、糌粑,或燃松烟,或摆醇香的青稞酒。参加人数少则七、八人,多至一、二百人。起舞时,男女各成小圈,先唱歌,男一句,女一句,交替唱完一遍乐曲后,男前女后围成大圈,沿顺时针方向起舞。

北路卓开始的舞段,都以聚会和祝福为内容,最后往往以《扎西》这一代表吉祥的舞段结束。中间舞段的变换,均按排头的领舞者(藏语“卓本”)指挥进行。舞者进出舞队比较自由,活动时间长短,依据舞者情绪而定。情绪高涨时,可几天几夜歌舞不止。

北路卓舞步豪放刚健、稳沉有力,柔颤多变,不拘泥于连臂搭肩。双臂围绕,长袖飞舞,姿态丰富,形成了它的风格特色。男舞者雄健奔放,女舞者含胸垂臂,秀丽端庄,动作较小,与男舞者形成强烈对比。其中,德格、甘孜、炉霍等地注重手臂动作的撩(袖)、绕(袖)、搭(袖)。道孚则起步稳重,手臂摆、甩(袖)居多。新龙是两臂开放,腿部的踢、踏更

具特色,且常有双手向上挥舞似雄鹰展翅的动作。

北路卓多数为一舞一曲。音乐曲调流畅,色彩丰富。旋律多以五声、六声羽调式和徵调式构成。其音程跳进及大、小调式的交替,使音乐充满了生机勃勃的活力。在乐段结构方面,通常为一段体的结构方式,其开始部分一般都是带自由色彩的慢板,反复数遍后,随舞者情绪而加快节奏。歌词内容丰富,涉及面广。早在清同治十三年(公元1887年)《章谷屯志略》有关于卓舞内容的记载:“所歌者数十百种,首尾有定局,其中所歌,在人变换之巧拙。其语有颂扬者,有言日月星辰者,有论阴晴风雨者,有念稼穡之艰难者,有谓织纴之辛勤者,有尚鹿麋俟者,有壮牛羊之馣湿者,有消情而称勤者,有男女相爱悦者,有互相赠答者,有相互讪讥者,有叙离合忧思者,有怀野田草露者。悉以足之疾徐轻重为节。呕、哑、嘲、哂……”,据上所述,卓舞内容包罗万象,故有人誉其为藏族生活的“百科全书”。

北路卓的发展与该地区的政治、经济、文化有着密切的依存关系。甘孜北部毗连西藏、青海,历来各种交流广泛,藏传佛教各教派较大的寺庙也都集中于这一地区。特别是堪称藏族文化宝库的德格印经院,不仅印制了大量经文,而且还珍藏着许多有关天文、历学、医学及文学艺术方面的珍贵刻版资料,在整个藏区都有重大的影响。因而使这一带成为康巴藏族文化较为发达的地区。民族文化的肥沃土壤,促进了舞蹈文化发展。人们通过歌舞自我娱乐,交流思想感情,抒发追求幸福的美好愿望,陶冶民族的道德情操,继承和发展了民族文化。

## (二) 音 乐

### 说 明

北路卓音乐多数为一舞一曲,无乐队伴奏,通常先由男女领舞者领头各唱一遍自由型的“引子”,随即载歌载舞,顺时针方向绕行。一首舞曲反复数遍,词尽而舞终;或无限反复,兴尽而止。此外德格的另一种卓,为二段体格式的音乐(如《萨西亚莫》,见下一舞曲),则有所不同,其首段为舒缓节奏,曲起舞即开始,多为 $\frac{6}{8}$ 拍子。反复数遍后突转强弱鲜明的 $\frac{2}{4}$ 节奏,给舞蹈由慢变快创造了变换的依据。舞蹈节奏愈跳愈快,高潮中结束。

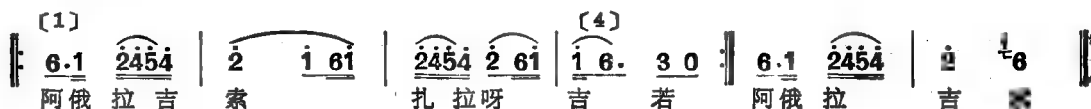
### 曲 谱

## 阿 俄 拉 吉 索

1=C  $\frac{2}{4}$

传授 俞 洛(藏)  
记谱 阿 金(藏)

中速稍慢



歌词大意:

最好的地方, 莫朗山岗;

最好的树木, 如意宝树。

最好的如意宝树, 丝绒缨子轻飘飘。

身穿绸缎狐裘衣, 笑脸吟吟来藏区。

最好的雀鸟是印度孔雀, 美丽的孔雀

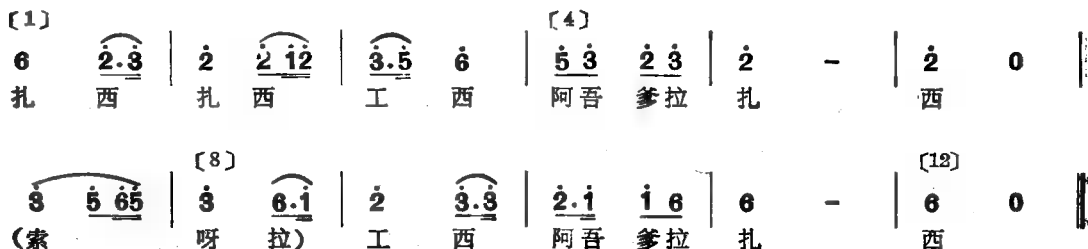
羽毛, 装饰着吉祥的宝瓶。

## 扎 西

1=bA  $\frac{2}{4}$

传授 亚马朗色(藏)  
记谱 阿 金(藏)

中速稍快



歌词大意:

吉祥吉祥再吉祥, 蔚蓝的天空多吉祥。

良好的征兆多吉祥, 金鸟般的日月多吉祥。

群星灿烂多吉祥, 巍然的岩岭山多吉祥。

美丽的山庄多吉祥, 善知民情的臣官多吉祥。

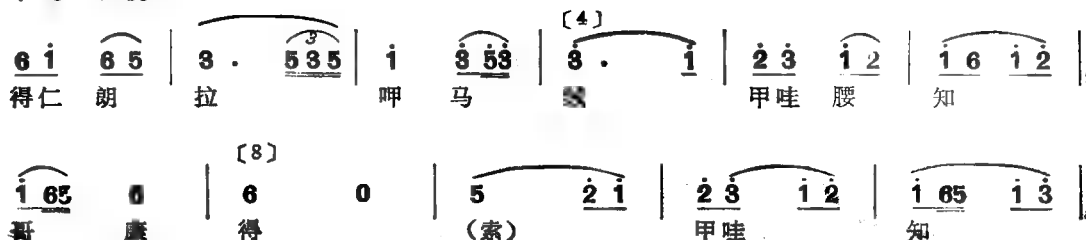
慈祥的父母多吉祥, 儿孙满堂多吉祥。

## 得 仁 朗 拉 呷 马 绒

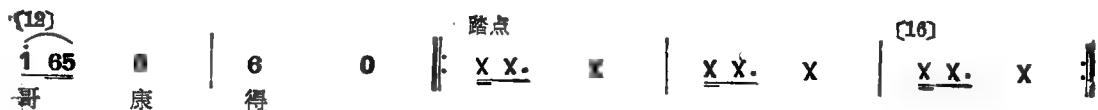
1=bB  $\frac{2}{4}$

传授 益西甲措(藏)  
记谱 阿 金(藏)

中速 稍慢







歌词大意:

今日天上好吉星,  
佛家弟子贵体康健,  
佛家教义从此弘扬。  
今日半空好时光,  
佛家弟子贵体康健,

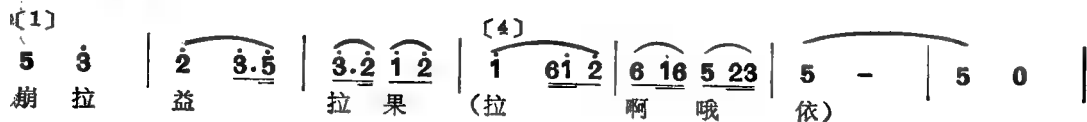
法的教义从此弘扬。  
今日地上好时节,  
尊师百姓全安康,  
歌舞之本发扬光大。

## 崩拉益拉果

1=C 2/4

传授 益西甲措(藏)  
记谱 阿金(藏)

中速 稍慢



歌词大意:

翠绿色的山顶,开满了黄色的白玛花。  
黄色的白玛花,好象黄绸衣服。

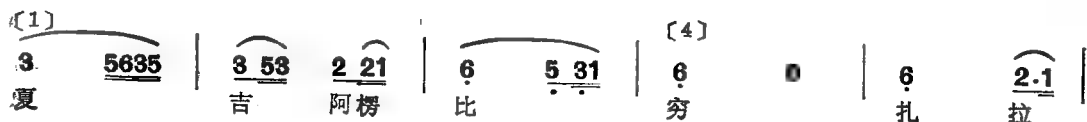
那是佛和喇嘛的法衣,是降福的信物。

## 扎西扎巴学

1=bB 2/4

传授 冬英、洛布(藏)  
记谱 阿金(藏)

中速



歌词大意:

东方的小伙子,献上了金耳环。  
右手拿着吉祥的哈达,左手拿着金子的

宝瓶;  
奉上吉祥的哈达,祝愿美好繁荣。

# 秋吉斯巴

1 =  $\flat A$   $\frac{2}{4}$

传授 根 嘎(藏)等  
记谱 阿 金(藏)

较慢

[1]  $\underline{6.1}$   $\underline{2454}$  |  $\underline{44}$   $\underline{2}$   $\underline{2}$  |  $\underline{2.}$   $\underline{323}$  | [4]  $\underline{1}$   $\underline{6.}$  |  $\underline{6.}$   $\underline{12121}$  |

东 布 玛 洽 东 布

[8]  $\underline{60}$   $\underline{0}$  |  $\underline{3.2}$   $\underline{356765}$  |  $\underline{6}$  - |  $\underline{6}$   $\underline{53}$   $\underline{5}$  |  $\underline{5.3}$   $\underline{56}$  |

洽 (拉 索) 冬巴 秋吉

[12]  $\underline{5332}$   $\underline{6.1}$  |  $\underline{2}$  - |  $\underline{2}$  - |  $\underline{2}$  - |  $\underline{2}$   $\underline{0}$  |

斯巴 (拉) 洽

歌词大意:

最初, 最初形成时, 最初形成斯巴的世界。

第二, 第二形成时, 第二形成法的世界。  
第三, 第三形成时, 第三形成歌舞的世界。

## (三) 造型、服饰、道具

### 造 型



男舞者



女舞者

服饰(除附图外,均见“藏族常用服饰图”)

1. 男舞者 头戴狐皮帽或金毡帽(有些地区喜用彩绸缠头,并饰以珊瑚、宝石)。内着彩色长袖衬衣,外穿镶獭皮或豹皮边的男藏袍,挂珊瑚项链,系绸腰带,可插大腰刀,左肩斜挎一串银质“嘎乌”,穿白色藏式舞裤、藏靴。

2. 女舞者 有长发披肩编成许多细发辫、在发辫上饰珠串者,也有彩线盘发者。内穿藏式女衬衣,外穿牧区女藏袍,胸挂珍珠或珊瑚项链,腰悬银链,脚穿藏靴。

#### 道具

篝火 木柴堆起点燃,用三块石头架起茶炊。

### (四) 动作说明

#### 基本动作

##### 1. 跨垫步

准备 站“八字步”。双手做“上分掌”成手心相对微屈肘抬于头上方;同时右腿屈膝勾脚向右前提起约九十度、右小腿略端,左脚踮起,身微仰、稍左倾(见图一)。



图一



图二

第一拍 前半拍右脚向左前盖一步深屈膝为重心,上身左拧、前俯,左脚随之稍抬,同时右臂微屈,手心向下划至右膝前,左手顺势成“左托袖手”,眼看前下方(见图二);后半拍左脚点地为重心,起直身,右脚稍抬。

第二拍 右脚向右一步做准备的对称动作。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

##### 2. 掖垫步

准备 半拍起法(儿)——右脚稍离地向后划圈顺势至“掖腿”位,身随之右拧左倾,同时双手做“交叉甩手”,脸仍向前。

第一拍 前半拍, 右脚左后踏地屈膝为重心, 左脚稍抬, 左手成“斜垂手”, 右手成“托袖手”, 袖头垂向头后(见图三); 后半拍, 左脚落地, 同时右脚原位稍抬。

第二拍 前半拍, 右脚落地同时左脚稍抬顺势起身; 后半拍做准备的对称动作。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

### 3. 吸跺步

准备 半拍起法(儿)——左脚原地跳起带动右腿勾脚前吸, 同时成右“托袖手”、左侧平手”(见图四)。



图 三



图 四

第一拍 向前做“双跺步”, 同时双臂做“交叉甩手”的第二拍动作。

第二拍 右脚上一步做准备的对称动作。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

### 4. 撩点步

准备 半拍起法(儿)——做“右小撩腿”同时做“上分掌”至“托掌”位, 手心向下(见图五)。



图 五



图 六

第一拍 右腿经前伸以脚跟点地, 左臂微屈肘, 手心向上落于腹前(见图六)。

第二拍 右脚“下颤步”后退为重心, 右臂微屈肘垂下于腹前。

### 5. 跨转靠步

**准备** 双下臂于腹前交叉, 站“八字步”。

**第一拍** 左腿经稍上提向左前上步为重心, 双手旁分成“斜垂手”, 上身随之稍右拧。

**第二拍** 右跨腿向左转一圈, 同时右手上抬成“托袖手”, 左手上抬至“侧平手”, 上身顺势稍左倾(见图七)。



图 七



图 八

**第三~四拍** 做“右靠步”, 右手成“侧平手”, 左手成“托袖手”。

#### 6. 连点步

**准备** “斜垂手”站“小八字步”。

**第一拍** 右脚为重心, 转向右前, 同时左脚向右前点地一下, 双手顺势做“左围腰手”(见图八)。

**第二拍** 转向左前, 同时左脚旁划至左侧点地一下, 双手顺势成“斜垂手”(见图九)。

**第三拍** 转向左侧, 上身微右倾, 同时撤左脚至“踏步”位点地, 右手成“托袖手”, 左手上提背至腰后(见图十)。



图 九



图 十

**第四拍** 身右转回原方向, 同时左脚收回成“小八字步”, 双手成“斜垂手”。

**提示:** 每拍右膝都要先伸、后屈一次。

#### 7. 前后踏地

**准备** 站“小八字步”, 双手自然下垂。

第一拍 右脚向前一步踏地一下,双膝随之屈伸一次,同时右臂屈肘上甩,右手与头平,左臂后甩。

第二拍 重心仍在左脚,右脚向后踏地一下,双膝随之屈伸一次,双手做第一拍的对称动作。

歌舞组合(“卓”的形式为一歌一舞,歌曲名即舞段名称。其舞蹈主要以常用动作为基础,组合而成。这里仅举几例。)

1. 《阿俄拉吉索》组合之一

第一~四拍 做“跨垫步”。

第五~二十拍 做“掖垫步”四次。

2. 《阿俄拉吉索》组合之二

第一~四拍 做“跨垫步”。

第五~二十拍 做“吸跺步”四次。

提示:以上两个组合仅流传于德格县麦宿区一带。

3. 《扎西》组合之一

第一~二拍 做“后垫点步”的第三至四拍动作,同时双手做“右围腰手”。

第三~四拍 做“撩点步”(女舞者右脚做“踏地”,同时双手做“斜垂手”)。

第五~二十四拍 做第一至四拍动作五次。

4. 《扎西》组合之二

第一~四拍 做“盖颤步”,同时双手做“八字绕手”两次。

第五~六拍 做“前后踏地”。

第七拍 做“前后踏地”的第一拍动作。

第八拍 右脚撤至右“踏步”位点地,左腿顺势屈膝,同时双手做“左围腰手”。

第九拍 右“跨腿”,同时右手成“托袖手”,左手成“斜垂手”,上身随之微右拧、左倾。

第十拍 右脚向右落地成“大八字步”双膝微屈,右手落至“斜垂手”位,面向前。

第十一拍 左“跨腿”,同时做“右围腰手”,上身随之左拧、右倾、微仰。

第十二拍 左脚向左前落地,双手动作同“交叉甩手”的第一拍。

提示:以上两个组合仅流传于炉霍、新龙、白玉、甘孜、道孚等县。

5. 《得仁朗拉呷玛绒》组合

第一~二拍 做“左后垫点步”,同时做“右围腰手”。

第三~六拍 做“左垫点步”、“右垫点步”各一次。

第七~八拍 做“撩点步”。

第九~十拍 做“左后垫点步”。

第十一~二十二拍 做第七至十拍动作三次。

第二十三~三十拍 做第三至六拍动作两次。

第三十一~三十二拍 做“左垫点步”。

#### 6. 《崩拉益拉果》组合之一

第一~二拍 做“左后垫点步”，双手同时于“斜垂手”位做一次“里挽腕”后，右手划至“右围腰手”位，左手成“左托袖手”，身随之转向左前，上身微右倾、前俯。

第三~六拍 向左做“左垫点步”，同时双手做“右围腰手”，然后做“右垫点步”，同时双手做“左围腰手”。

第七~八拍 做“右撩点步”，上身顺势稍右拧并随之向左顶胯，同时左手成“斜垂手”，右手旁抬成“托袖手”，眼视左上方。

第九~十拍 做“左后垫点步”，同时做“右围腰手”。

第十一~十二拍 同第七至八拍。

第十三~十四拍 做左“跨腿”。

第十五~十八拍 做“盖颤步”两次，同时双手做“上下甩手”。

第十九~二十六拍 做第三至六拍动作两次。

第二十七拍 做“左垫点步”第一拍动作，同时双手做“右围腰手”。

第二十八拍 静止。

#### 7. 《崩拉益拉果》组合之二

第一~四拍 右脚起向左做“盖颤步”两次，同时双臂屈肘前抬。

第五~六拍 起右脚做“撩点步”，上身顺势稍右拧并向左顶胯，同时左手成“斜垂手”，右手旁抬成“托袖手”，眼视左上方。

第七~八拍 做“左后垫点步”，同时双手做“右围腰手”。

第九~二十八拍 做第五至八拍动作五次。

#### 8. 《崩拉益拉果》组合之三

第一拍 做“双跺步”顺势转向左前，同时做“右围腰手”。

第二拍 右脚向右前迈一步，同时右手撩向右上方，左手旁划至“斜垂手”位。

第三~四拍 做“右垫点步”顺势右转半圈，同时双臂屈肘上抬。

第五~十二拍 做第一至四拍动作两次。

第十三~十四拍 同第一至二拍。

#### 9. 《扎西扎巴学》组合之一

第一~四拍 右脚起向左做“盖颤步”两次，第一至三拍时双臂屈肘渐旁抬，第四拍时做“交叉甩手”的第二拍动作。

第五拍 右脚划至左后点地，双膝随之屈伸一次，同时右手旁抬成“托袖手”，左手旁甩成“斜垂手”，身随之稍右拧、微俯。

第六拍 右脚稍抬，左膝随之屈伸一次，同时双手做“交叉甩手”的第二拍动作。

第七拍 右脚收回做“踏地”随之屈膝前抬，同时左膝屈、伸一次起身，右手旁抬成“托袖手”，左手旁甩成“斜垂手”，上身微左倾。

第八拍 右小腿收回，左膝随之屈伸一次，同时双手做“交叉甩手”第二拍动作，上身微右倾。

第九拍 右脚做“踏地”，同时右手旁抬成“托袖手”，左手旁甩成“斜垂手”，上身微左倾。

第十拍 右脚向右迈半步为重心，双膝随之屈伸一次，左手原位右手旁落成“斜垂手”。

第十一~十四拍 做“连点步”。

第十五~十六拍 做“前后踏地”，同时做“围腰手”。

第十七拍 做“右小抬腿”，左膝随之屈伸一次，同时右臂屈肘旁抬成“托袖手”，左手旁甩成“斜垂手”。

第十八拍 右小腿后悠，左膝随之屈伸一次，同时双手做“交叉甩手”的第二拍动作。

第十九~二十拍 右脚做“踏地”随之做“右小抬腿”，左膝随之屈伸一次，同时右手旁抬成“托袖手”，左手旁甩成“斜垂手”，上身微左倾。

提示：此组合仅流传于新龙县和甘孜县等地。

#### 10. 《扎西扎巴学》组合之二

第一拍 右脚为重心，左脚向右前踏地，同时双手做“左围腰手”，上身微俯。

第二拍 左脚向左侧踏地为重心，双手做“交叉甩手”的第一拍动作。

第三拍 右脚向左做“上颤步”为重心，双手抓袖带动下臂，顺时针方向自左平划向右，上身随之拧向右前。

第四拍 左脚向左做“上颤步”为重心，双手做第三拍的对称动作，同时上身随之拧向左前。

第五~六拍 同第三至四拍。

第七~八拍 右脚做“踏地”两次，同时左手做“左撩手”，右手成“斜垂手”，上身微左拧、右倾。

第九拍 右脚向右横迈半步为重心，双膝随之伸屈一次，同时双手做“交叉甩手”的第一拍动作。

第十拍 做“左小撩腿”脚跟至左前点地，右膝随之伸屈一次，同时双手做“上分掌”后，左臂微屈肘、手心向上顺势落于左膝上方，右手成“托袖手”，眼随左手。



第十一拍 左腿勾脚收回,脚跟靠在右小腿前。脚尖向左前,右膝随之伸屈一次,上身顺势转向右前、微左倾,同时双手成“左围腰手”。

第十二拍 右膝直起,顺势成左“端腿”,转向左侧同时双手做“右围腰手”。

第十三拍 做左“大掖步”,上身顺势转向左后,身微右拧、左倾,同时右手向后做“擦手绕袖”成“托袖手”,左手微背至身后。

第十四拍 左脚向右做“盖颤步”的第一拍动作,上身顺势转向右侧,同时双手做“交叉甩手”的第二拍动作。

第十五~十六拍 做“左垫点步”,上身随之稍右倾,同时左手旁抬成“托袖手”,右手旁甩成“斜垂手”,顺势右转半圈。

第十七~十八拍 做“右垫点步”顺势向右转四分之一圈,同时双手做“交叉甩手”的第二拍动作。

第十九~二十拍 做“左垫点步”继续右转四分之一圈,同时左手旁抬成“托袖手”,右手旁甩成“斜垂手”。

提示:此组合仅流传于新龙县。

#### 11.《秋吉斯巴》组合

第一拍 左脚向左前迈步为重心,上身顺势转向左前,双膝随之屈伸一次,同时双手旁抬成“斜垂手”。

第二拍 右脚做“踏地”,左手随之上撩向左成“托袖手”,上身微右拧、左倾。

第三拍 双手原位,右脚后撤一步为重心,双膝屈伸一次。

第四拍 做“右靠步”,同时右手旁抬成“托袖手”,上身微右倾。

第五~二十拍 做第一至四拍动作四次。

第二十一~二十二拍 做“左后垫点步”,同时左臂屈肘旁抬至“托掌”位,右手“托袖手”位做“里挽腕”一次顺势向后上方甩手。

第二十三拍 右脚做“踏地”,顺势屈膝,同时双臂微屈肘旁抬,上身微俯。

第二十四拍 右腿端起,同时双手自右经下晃至左上方,左膝直起,起身向左前。

第二十五拍 右脚向左前一步踏地,同时双手继续经上晃至右下方,上身随之右拧、微前俯。

第二十六拍 做“右垫点步”,同时做“双盖手”

第二十七拍 左脚向左迈半步,同时双手做“交叉甩手”的第二拍动作。

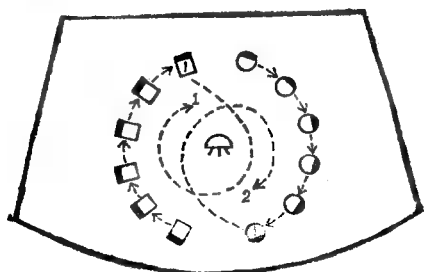
第二十八拍 右脚做“踏地”顺势屈膝,同时双臂微屈肘旁抬,身微俯。

第二十九~三十拍 同第二十四至二十五拍。

提示:此组合流传于道孚县农区。

## (五) 跳法说明

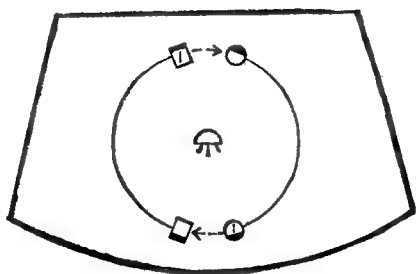
跳法之一



男(□~□)女(●~●)人数不限,按图示围篝火(☼)站成圆圈。开始时先唱歌,一般由男1号(公认跳得最好、会唱的歌最多的年长者)任选一首歌曲,众即跳其“歌舞组合”。开始,男1号头唱一句,众随之而唱,数遍后,男1号领众男边唱边舞按图示路线顺时针方向绕篝火而舞,

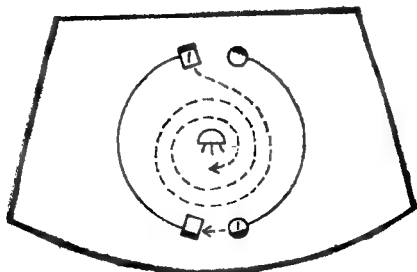
同时女不唱在原位站立。男跳完一遍组合后(在下一遍的第一拍做一次“双跺步”),女1号领众女接唱第二遍,按图示路线顺时针方向绕篝火边唱边舞,与此同时,男各回至原位站立(不唱),女跳完一遍后(也在下一遍歌的第一拍做一次“双跺步”)后各退回原位),男再按上述方法边唱边跳第三遍……,如此男女交替无限反复直至尽兴为止。然后原位站立休息片刻,再选另外一首歌曲,跳其“歌舞组合”。这种跳法在新龙县、道孚县农区以及其他县的农区较为常见,在新龙县和道孚县农区,舞蹈都这么跳。

跳法之二



男女按图示站好圆圈,选好“歌舞组合”,由男先唱一遍,然后女接唱下一遍,全体按顺时针方向共同起舞。这种跳法在甘孜藏族自治州普遍流行,尤以德格县和甘孜县为最盛。

跳法之三



由男1号选唱节奏明快的歌曲(唱法同“跳法之二”),但不跳相应的组合,任选一个动作,众随之;男1号再跳一个新动作,众再随之。始终如此,按图示路线始终面向篝火绕圈而舞。圈子越卷越小,节奏越跳越快,直至挤成一团,欢乐情绪达到高潮,然后四散休息。

这种跳法一般在“要坝子”、“转山会”等节日期间，青年男女们聚在一起，舞至高潮时出现。

传 授 嘎玛泽旺(藏)、泽雍(藏)  
翁洛(藏)、益西嘉措(藏)  
洛 布(藏)、冬 英(藏)  
根 嘎(藏)

编 写 徐庆云、付修林(藏)

绘 图 李文忠

资料提供 格 勒(藏)、贺雅康  
张康林、朱长安

执行编辑 吕 波、曲荫生、康玉岩

# 萨 西 卓

## (一) 概 述

“萨西卓”流传于甘孜州德格县柏垭乡等沿金沙江一带农区,是“卓”的一种,为二段式结构的集体舞形式。代表性节目《萨西亚莫》,意为“金子般美好的地方”。歌舞内容表达了人们对家乡土地的热爱和聚会时的喜悦情绪,以及祈求幸福吉祥的心愿。动作丰富,队形流畅。舞蹈时男女围圆圈各成一队,沿顺时针方向,男前女后在领舞者的带领下,男唱一遍,女唱一遍,相互接唱,边歌边舞。接唱者提前在前者尾字拖音出现时进入,给人紧凑热烈的感觉。首段反复数遍后,在领舞者示意下,突然转入跳跃欢快的第二段,把舞蹈推向高潮,尽兴而止。

## (二) 音 乐

### ■ 明

萨西卓的音乐是二段体格式。首段为舒缓节奏,反复两遍后突转为强弱对比鲜明的节奏,与舞蹈突然转快紧密配合,再从头反复时仍先慢后快。

### 曲 谱

# 萨西亚莫

1=G  $\frac{6}{8}$

慢板

传授 嘎玛泽旺(藏)  
记谱 阿金(藏)

[1] 6 6 2 1 | 2 3 2 6 . | 7 2 3 1 | [4] 3 5 6 5 4 5 2 1 | 2 3 2 6 3 5 |

萨 西 亚 莫 班 妈 丹 透 班 曼 呀 莫 拥 个 然 哇 拉

[8] 转 突 快 6 . 1 3 5 | 6 . 6 0 | 2 4 6 3 5 | 3 3 5 | 1 1 3 |

拉 然 哇 拉 拉 泽 仁 莫 热 耶

[12] 2 6 . 1 | 6 3 | 3 5 1 6 | 1 2 6 5 | 6 - | [16] 6 0 |

吉 哇 拉 泽 仁 雍 中 热 那 给 哇 拉

歌词大意:

幸福的莲花山上,吉祥的莲花园里,禅居  
着慈祥的喇嘛;

辩经场佛教从此得弘扬,变成长寿湖多幸  
福,今生如此吉祥多幸福。

## (三) 造型、服饰

### 造 型



男舞者



女舞者

## ■ 饰(均见“藏族舞蹈常用服饰图”)

1. 男舞者 头戴狐皮帽,内穿彩色藏式男衬衣,外穿镶豹皮边的男式藏袍,饰珊瑚项链。扎红绸腰带,穿彩裤、藏靴。

2. 女舞者 长发披肩编成许多细发辫,在发辫上饰珠串,内穿藏式女衬衣,外穿彩色无袖斜襟女藏袍,毡围腰,饰珊瑚项链,穿女式藏靴。

## (四) 动作说明

### 基本动作

#### 1. 晃手盖撩步

准备 半拍起法(儿)——左膝向下颤一次,右腿随之屈膝勾脚向左前撩起,双臂微屈肘经右下向左上撩起,上身随之稍左拧(见图一)。

第一拍 右脚向左前盖一步,双膝随之下颤一次,同时双臂经上晃至右下方,上身顺势右拧,眼看右下(见图二)。

第二~三拍 双手原位,重心前移,屈右膝向下颤一次,左小腿经后抬向左前撩出(见图三),右膝顺势伸直。



图一



图二



图三



图四

第四拍 左脚向左前落下为重心,膝屈伸一次,双臂顺势左摆。

第五~六拍 左膝屈伸一次,右小腿经后抬向左前撩出,同时左膝伸直,双手顺势晃至左上方。

#### 2. 俯身撩手

第一拍 右脚向右跨一步成“大八字步半蹲”,上身顺势前俯,同时双手“下分掌”至膝旁(见图四)。

第二拍 静止。

第三拍 双膝向下颤一次。

第四~五拍 左腿向右前做“小抬腿”，右膝随之略直起，同时右臂前甩，左臂上撩成“托袖手”，上身左拧微仰(见图五)。



图 五

第六拍 右膝屈伸一次。

第七~十二拍 做第一至六拍的对称动作。

### 3. 摇步小抬腿

第一~二拍 右脚稍屈膝上一步为重心，同时双臂稍屈肘甩向前。

第三拍 重心渐后移，左腿膝向下颤一次，右脚随之离地。

第四~五拍 右脚后撤一步为重心，上身随之拧向右前，右膝向下颤一次，同时双臂响后甩。

第六拍 重心渐前移，左膝向下颤一次，同时右脚稍离地。

第七~九拍 做“右小抬腿”，双臂顺势前甩成微屈肘上抬(不过头)，最后一拍时左膝稍向下颤一次。

第十~十二拍 右脚向右落成“大八字步半蹲”并屈伸两次，双臂下垂。最后一拍时双膝向下颤一次。

### 4. 颤跨转

准备 “大八字步半蹲”，双手“斜垂手”。

第一~二拍 做右“跨腿”向左转一圈，同时右手经上盖至腋下。

第三拍 右脚落地，右手经下旁甩仍成“斜垂手”。

第四~六拍 收左脚成左“丁字步”，双膝向下颤一次，同时右手后甩成“左围腰手”。

### 5. 踏抬步

第一拍 右脚向左前踏地，顺势碾向左前，同时做“右围腰手”，身微左倾。

第二拍 撤右脚踏地成大“丁字步”状，顺势转向右前，同时做“左围腰手”。

第三拍 右腿向左前做“小抬腿”，左膝微颤，双臂自然左甩，身顺势转向左前。

第四拍 落右脚成“大八字步”，身微俯，顺势向下颤膝，双手成“斜垂手”。

### 6. 退躲步

准备 接“踏抬步”，双手于腹前交叉。

第一拍 身向右前，向右后“双躲步”，上身稍前俯，双手顺势做“交叉甩手”的第一拍动作。

第二拍 左脚向左前横上一步为重心，双手做“交叉甩手”的第二拍动作。

### 7. 靠踏步

准备 双手自然下垂，站“大八字步”，重心移至右脚。

第一拍 左脚向右踏地成“正步半蹲”，身顺势转向右前微右倾，双臂随之右甩。

第二拍 左脚向左横迈一步，身顺势直起。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

第五~六拍 同第一至二拍。

### 组合动作

#### 1. 《萨西亚莫》组合之一(悠缓地)

第一~十二拍 做“晃手盖撩步”两次。

第十三~二十四拍 做“俯身撩手”。

第二十五~三十六拍 做“揉颤步”。

第三十七~四十二拍 做“颤跨转”。

#### 2. 《萨西亚莫》组合之二(快速)

第一~四拍 做“踏抬步”。

第五~六拍 做“退踩步”。

第七~十二拍 做“跺踢步”三次，同时双臂做“上下甩手”(先下后上)三次。

第十三~十八拍 做“靠踏步”。

## (五) 跳法说明

通常开始是男女各成一队首尾相接携手围圈，先柔歌曼舞，顺时针方向边舞边唱《萨西亚莫》“慢板”数遍(男先唱一遍，女再唱一遍)轮歌共舞“《萨西亚莫》组合之一”数遍。然后在领舞者的示意下轮唱“快板”数遍，同时共跳“《萨西亚莫》组合之二”数遍，尽兴为止。

传 授 嘎马泽旺(藏)、泽雍(藏)等

■ 写 徐庆云、付修林(藏)、顾占元

绘 图 李文忠

资料提供 阿 金(藏)、贺雅康

执行编辑 吕 波、康玉岩



# 南路卓

## (一) 概 述

“南路卓”流传于甘孜州南部地区巴塘、理塘、雅江、得荣、乡城、稻城、九龙等县及康定木雅一带。

南路卓的主要表演形式与北路卓大体相同。一般无乐器伴奏,但在得荣雪堆地区,尚有领舞者弹“扎年”(六弦琴)伴奏的习俗。舞时,低首俯身,相互牵手或扶腰。它的主要动作特征在于双脚的踏、靠和双膝颤动的变化。膝部向下快屈而向上慢伸,形成“柔颤”;向下慢屈而向上快伸的“脆颤”,构成南路卓的特有韵味。

南路卓的音乐曲调较为流畅,旋律婉转,音程跳动较大,多为一段式结构,调式一般以五声小调构成。

南路卓歌词内容十分丰富。在什么场合舞,唱什么内容,民间有较为明确的区分。有相邀聚会的“宗卓”;迎宾送客的“所卓”、“写卓”;喜庆祝福的“央卓”;男女相爱的“咱卓”或“桑卓”等。

甘孜州南部地处横断山脉地带,地势险峻,村寨分散,地方性语言较多,民间习俗中保留着不少古文化因素。该地区又与彝族地区接壤,历史上曾一度受纳西族的统治,所以流行于雅江八角楼一带的“多贴卓”(意为“碰靴底的舞”),就明显带有彝族“对脚舞”的风韵。

## (二) 音 乐

南路卓皆为一舞一曲的形式，一般由男女队各唱一遍后起舞，多数为男女轮唱共舞，反复数遍，词尽而舞终。舞曲具有自娱性特点，其节奏多根据舞者情绪而定，一般都为前数遍稍慢，后数遍逐步加快直至结束。

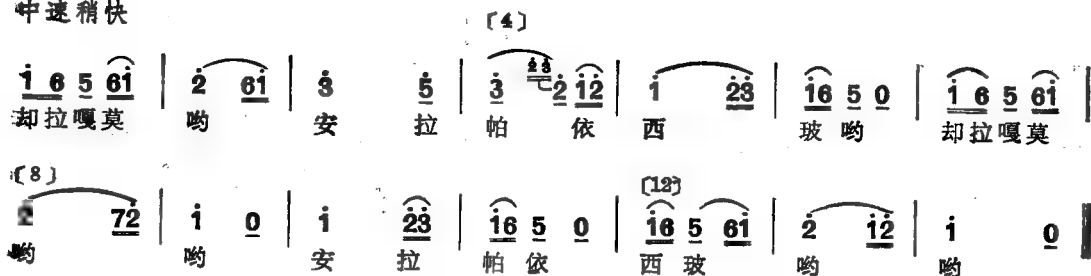
## 曲 谱

### 却拉嘎莫哟

1 =  $\flat B$   $\frac{3}{8}$

传授 冷珠阿昂(藏)  
记谱 阿 金(藏)

中速稍快



歌词大意:

我虽有幸福的家乡,可没有居住的权利。

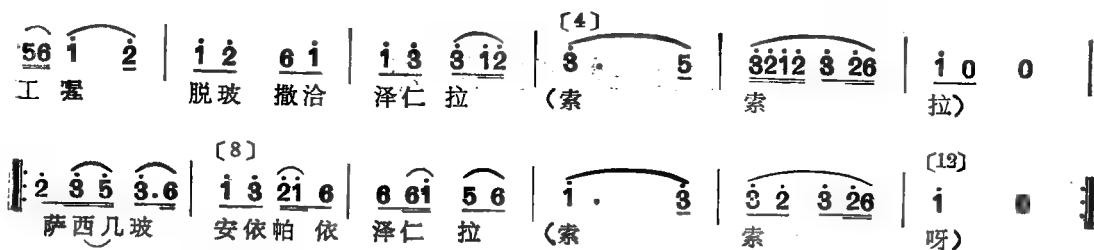
我虽有慈祥的父母,但没有奉养的自由。

### 泽仁拉索

1 = C  $\frac{2}{4}$

传授 白 玛(藏)  
记谱 阿 金(藏)

中速 稍快



歌词大意:

在那蔚蓝色的天空,是我美丽幸福的家乡。

人们安居乐业,祝永远欢聚一堂。

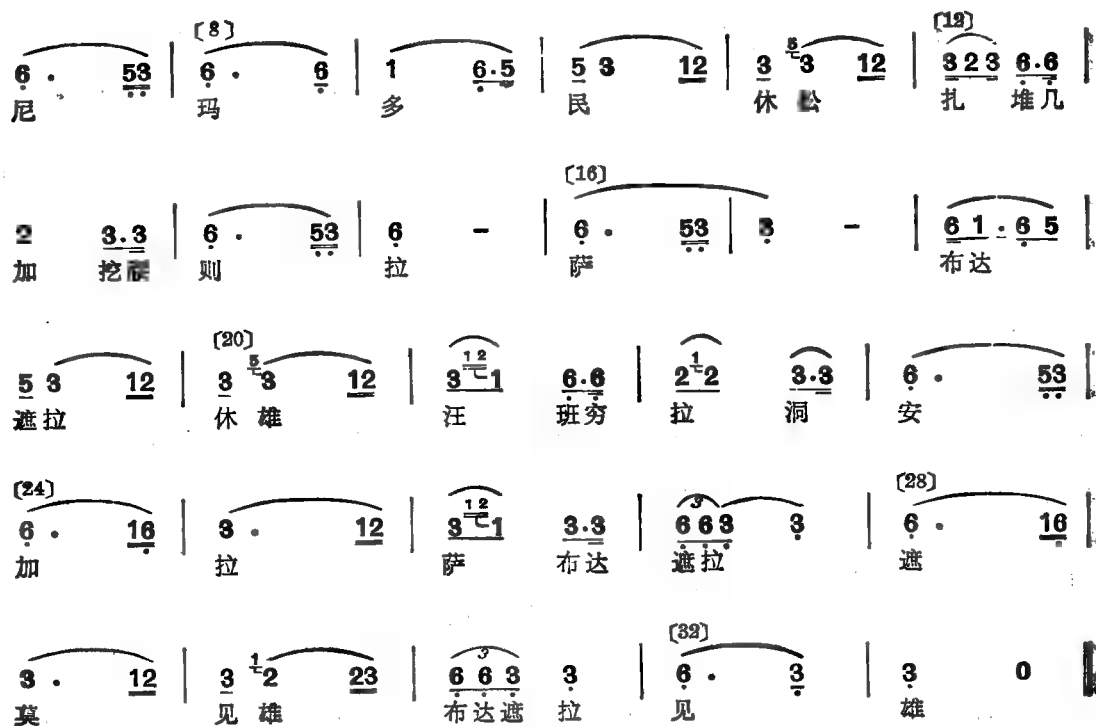
### 堆几甲娃

1 =  $\flat B$   $\frac{2}{4}$

传授 白 玛(藏)  
记谱 阿 金(藏)

稍慢





歌词大意:

尊敬的达赖师徒说只住在这地方,  
尊敬的达赖师徒来到拉萨布达拉宫

寺庙里,  
五千五百个和尚到拉萨布达拉宫去拜见。

### (三) 造型、服饰

#### 造 型



男舞者



女舞者

服 饰(除附图外,均见“藏族舞蹈常用服饰图”)

1. 男舞者 戴狐皮帽,穿藏式男衬衣,外套楚巴(男式藏袍),穿彩裤,系红绸腰带,佩珊瑚项链,腰后插男用藏刀,着藏靴。

2. 女舞者 头上盘发辫,戴银耳环,穿彩绸或白绸藏式女衬衣,外套无袖大襟女藏袍,系氍毹围腰,佩嘎乌,着女式藏靴。



彩 辫  
(彩线和头发一起编)



盘彩辫



嘎 乌

## (四) 动作说明

### 基本动作

1. “斜垂手”、“前后甩手”、“盖退步”、“右踏地”、“双跺步”(均见“藏族舞蹈常用动作”)

#### 2. 甩手盖退步

做法 步法同“藏族舞蹈常用动作”中“盖退步”,只是幅度较小,右腿盖步时右手顺势甩至身前(见图一);右腿后撤时,右手甩成“斜垂手”,左手向右划至身前(见图二)。



图 一



图 二

### 3. 双柔步

准备 站“小八字步”，右脚稍向前撩起，双臂自然下垂。

第一拍 落右脚成“大八字步”顺势向下颤膝，左脚随即向前稍撩起，上身随之拧向左前，稍右倾。

第二拍 左脚横落屈膝为重心，随即重心仍移至右脚，左脚顺势向前稍撩起，上身同第一拍。

第三拍 左脚落成“小八字步”顺势向下微颤膝，右脚向前稍撩起，上身随之拧向右前、稍左倾。

第四拍 右脚向右前落地为重心，顺势向下微颤膝，随即重心移回至左脚，右脚向前稍撩起，上身同第三拍。

提示：双臂随步法自然摆动。

### 4. 跨抬腿

准备 站“小八字步”，双手自然下垂。

第一~三拍 左脚向右前踏地为重心，顺势向下颤膝一次。

第四~六拍 左脚小跳一下，同时做右“跨腿”，上身随之前俯，同时向下颤膝一次，双手旁划成“斜垂手”。

第七~九拍 右脚后落踏地为重心同时向下颤膝一次，双臂下垂。

第十~十二拍 左脚向右稍“端腿”抬起，同时右脚屈膝小跳一下，上身随之稍前俯，双手旁划成“斜垂手”，眼视前下方（见图三）。



图 三

### 5. 跺悠步

准备 站“小八字步”，双臂自然下垂。

第一拍 左脚原位跺地，身微左拧，右小腿随之后抬，上身顺势稍前倾，双手成“斜垂手”。

第二拍 左脚原位小跳一次，同时右脚向左前悠出。

第三~四拍 左脚原位小跳两下，右脚随之悠向右

后。

第五~六拍 做第一至二拍的对称动作。

第七拍 右脚原位小跳一下，同时左脚悠向右后。

第八拍 左脚向右做“双跺步”。

### 6. 左盖跳转

准备 站“大八字步”，双臂下垂。

第一拍 右腿屈膝跳起向左盖步、踏地，顺势左转半圈，左脚离地、上身前俯。

第二拍 左“端腿”顺势起直身稍向左拧，同时右脚小跳一次。

第三拍 左脚落地为重心,顺势稍屈膝。

第四拍 做右“跨腿”,同时左脚小跳一下,并左转半圈。

第五~六拍 做“右踏地”两次。

第七拍 右“端腿”上身稍向右拧,同时左脚小跳一下。

第八拍 做“右踏地”一次。

对称动作为“右盖跳转”。

提示:双臂随步法自然摆动。

### 7. 三踩一撩腿

准备 站“八字步”,双臂自然下垂。

第一~三拍 转向左侧俯身、屈膝,左脚起交替踩地上三步。

第四拍 向右转回原方位,右脚向右前做“右小撩腿”,上身稍左倾微仰,双手成“斜垂手”。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

### 歌舞组合

#### 1. 《却拉嘎莫哟》组合

准备 站“大八字步”,双臂自然下垂。

第一~三拍 左脚向右前上一步,重心随之前后移动一次,双腿顺势屈膝,身前俯,双臂下垂随之自然摆动。

第四~六拍 左脚收回成“大八字步”稍蹲,重心随之左、右移动一次,身顺势左、右稍晃动。

第七~九拍 做左“端腿”,上身顺势起直稍右倾,双臂微屈肘前抬(见图四)。

第十~十二拍 左脚落回成“大八字步”稍蹲,顺势颤膝,重心随之移至左脚,双臂下垂。

第十三~二十四拍 做第一至十二拍的对称动作。

第二十五~三十六拍 同第一至十二拍。

第三十七~四十二拍 做第一至六拍的对称动作。

第四十三~五十四拍 同第一至十二拍。

第五十五~五十七拍 右腿屈膝向左前迈一步为重心,随之向下颤膝一次,同时双手做“上下甩手”顺势俯身一次。

第五十八~六十拍 左腿屈膝向左迈一步为重心,随之向下颤膝一次,双手做“上下甩手”,顺势俯身一次。

第六十一~六十六拍 右脚三拍一次做“右踏地”两次,上身随之俯身两次,双臂下垂随身体前后摆动。



图 四

第六十七~六十九拍 左脚为重心,做右“跨腿”,上身顺势起直,同时双臂微屈肘前抬。

第七十~七十二拍 右脚向右落成“大八字步”稍蹲,随之向下颤膝一次,重心移至右脚。

第七十三~八十四拍 做第五十五至六十六拍的对称动作。

## 2. 《泽仁拉索》组合

第一~四拍 做“甩手盖退步”。

第五~六拍 做“右踏地”两次,同时做右“前后甩手”两次。

第七拍 右脚后退一步为重心,膝随之屈伸一次,身顺势转向右前,双臂甩手旁分。

第八拍 左脚向右盖一步膝微屈为重心,顺势转向右侧,同时左手经旁盖至身前,右臂下垂。

第九拍 做第八拍的对称动作。

第十拍 左腿向左前屈膝上一步为重心,随之向下颤膝一次,同时双臂甩手旁分。

## 3. 《堆几甲娃》组合

第一~四拍 做“跨抬腿”。

第五~十六拍 做第一至四拍动作三次。

第十七~二十四拍 做“跺悠步”。

第二十五~三十二拍 做“左盖跳转”。

第三十三~四十拍 做“右盖跳转”,但最后一拍做“双跺步”。

第四十一~四十八拍 做“三跺一撩腿”。

第四十九拍 做“左踏地”一次。

第五十拍 左脚起做“双跺步”。

# (五) 跳法说明

## 却拉嘎莫哟

《却拉嘎莫哟》流传于理塘县一带,舞者人数不限,男女对面各牵手成一排,男排左侧第一人为领唱(舞)者。男先女后,各唱一遍《却拉嘎莫哟》歌曲,第三遍开始由领舞者示意,全体同时跳同名组合动作(仍为男先唱一遍,女接唱一遍)。如此轮歌共舞,尽兴为止。

## 泽仁拉索

《泽仁拉索》流传于稻城县一带。舞者人数不限,男女各成一队,全体围成圆圈,面向圆心,唱、舞法均同前《却拉嘎莫哟》,按顺时针方向轮歌共舞,尽兴为止。

## 堆 几 甲 娃

《堆几甲娃》流传于得荣县雪堆乡一带。男女各成一队,人数不限,围成圆圈,面向圆心,舞蹈开始时全体舞者先唱一遍《堆几甲娃》,边唱边原地做“双柔步”。紧接只跳不唱,全体随男领舞者(男队左侧第一人)反复跳“《堆几甲娃》组合”,以踏地的声响统一节奏,节奏由缓逐渐加速,默契配合,越跳越快,尽兴为止。

传 授 冷珠阿昂(藏)、泽绕(藏)  
白 玛(藏)等

■ 写 徐庆云、付修林(藏)

绘 图 李文忠

资料提供 顾占元

执行编辑 吕 波、曲荫生、康玉岩



# 学 羌

## (一) 概 述

“学羌”是藏语，意译为“一起跳”，流传在甘孜州南部得荣县东风乡一带，是当地群众最喜欢跳的一种自娱性歌舞。

每逢节日、集会，村村寨寨的藏族男女老幼都要欢聚一堂，跳学羌以示和睦、吉祥。特别是秋收之夜，藏民们点燃熊熊的篝火，相聚在火旁，跳起学羌，尽情歌舞，气氛热烈，情绪欢腾。据说过去跳学羌时，还要加进“跳火堆”的游戏。

跳学羌时，男右女左，各成一队，相互搭肩扶腰，站一横排。主要动作有“溜步”、“端立步”、“双踩步”等，动作刚劲有力，古朴大方。舞蹈风格与音乐色彩别致，与甘孜州其它藏族舞蹈风韵不尽相同。据传，该舞是从云南中甸一带流传而来，当地人称为“纳西时期”（即纳西统治时期）的舞蹈。据《滇云历年传》记载，晚明纳西人极盛一时，曾一度统治中甸、巴塘、理塘县一带。得荣旧属巴塘县管辖。民间传说学羌原为明代后期的纳西族舞蹈，尚待进一步考证。

这里只介绍跳学羌时的一种代表性舞蹈《阿欧阿》。

## (二) 音 乐

### 说 明

学羌的音乐曲调单一，为角调式，在藏族音乐中少见，每段曲调旋律结尾处，给人以不

稳定之感,因此也形成其独特的风格。后再以舞者■点填补旋律间的空白,使旋律单一的曲调变得丰满完美。

## 曲 谱

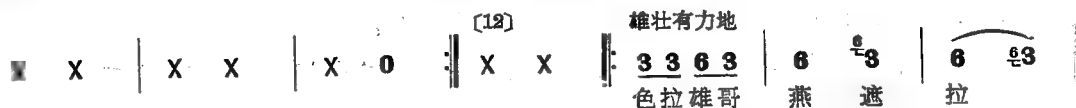
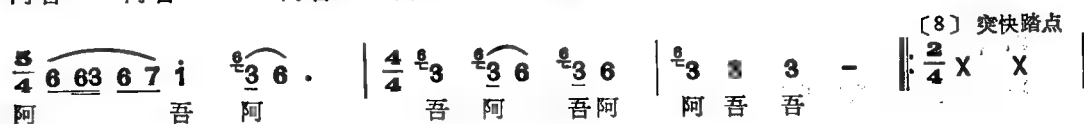
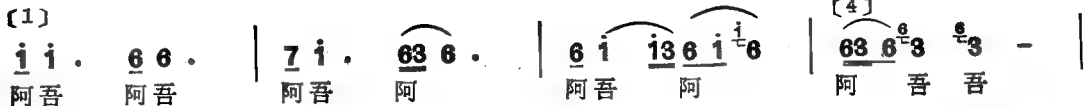
### 阿 欧 阿

传授 白 玛(藏)  
记谱 阿 金(藏)

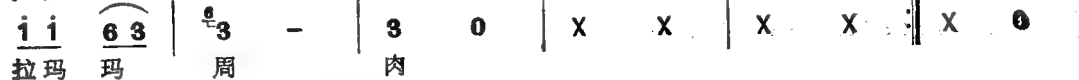
1 =  $\flat E$   $\frac{4}{4}$   $\frac{5}{4}$   $\frac{2}{4}$

慢速 较自由

[1]



[16]



歌词大意:

金树枝啊! 请别掉落你那翠绿的叶子,  
银树枝啊! 请别唱错你那动听的歌曲,

玉树枝啊! 请开放你那鲜艳的花朵。

## (三) 造型、服饰

### 造 型



男舞者



女舞者

## 服 饰

1. 男舞者 同“南路卓”中的男舞者。
2. 女舞者 同“南路卓”中的女舞者。

## (四) 动作说明

1. “右小撩腿”、“左小撩腿”、“上颤步”、“斜垂手”、“双跺步”、“右围腰手”(均见“藏族舞蹈常用动作”)

### 2. 溜步

准备 站“小八字步”, 双臂自然下垂。

第一拍 左脚向左前“上颤步”, 双手随之成“斜垂手”。

第二拍 右脚向左前“右小撩腿”, 同时右臂顺右腿向左前甩袖, 左臂向右后甩袖(见图一)。

第三拍 右脚擦地向右后撤一大步为重心, 上身顺势右拧前倾, 双腿屈膝, 右臂顺右腿悠向右后, 左手自然垂至身前(见图二)。



图 一



图 二

第四拍 左脚收半步成“大丁字步”, 双手成“斜垂手”, 上身顺势起直。

### 3. 端立步

准备 站“八字步”。

第一拍 双脚起小跳一下, 落地成右“端腿”, 上身随之稍右拧微左倾。

第二拍 保持姿态左脚踮起。

第三拍 左脚蹬一下地跳起落成左“端腿”, 上身随之稍左拧微右倾。

第四拍 保持姿态, 右脚踮起。

### 4. 跃跺步

准备 站“八字步”。半拍起法(儿)——左小腿稍向后悠起, 双臂成“斜垂手”。

第一拍 左脚向前跨跳一大步前脚掌着地,右小腿随之后抬,同时右手前抬至“托掌”位,左臂“斜垂手”(见图三)。

第二~三拍 右脚向左做“双跺步”两次,双手做“右围腰手”。

第四拍 起身做准备的对称动作。

#### 5. 跺跳步

准备 站“小八字步”,右臂稍屈肘上抬,左手“斜垂手”。

第一拍 右脚向前跳一步屈膝为重心,左小腿顺势上抬,上身前俯微右拧,右手盖至右膝旁,左臂屈肘前抬,眼视右前下方(图四)。



图 三



图 四



图 五

第二拍 右脚原位小跳一下。

第三拍 左脚起向左做“双跺步”,双手顺势做“右围腰手”,上身直起,微左倾。

第四拍 右脚稍抬,同时左脚稍向前小跳一下,右手旁抬成“托掌”向左甩袖,同时左手手背叉腰,眼视前上方(见图五)。

#### 6. 跺撩步

第一拍 右脚向右前跳一步,左小腿顺势微后抬。

第二拍 左脚起做“双跺步”。

第三~四拍 右脚踏地,向右前做“左小撩腿”。

#### 7. 《阿欧阿》组合

准备 众舞者成一横排站“八字步”,左手搭在左侧人的右肩上,右手扶于右侧人的腰后。

第一~三十拍 做“溜步”七次。最后一拍时做“双跺步”。

提示:乐曲拍节为 $\frac{5}{4}$ 节奏时,均为每五拍做一次“溜步”。

第三十一~三十四拍 做“端立步”。

第三十五拍 左脚原位跺地一下。

第三十六拍 右脚原位跺地一下。

第三十七拍 做“双跺步”。

第三十八拍 静止。

第三十九~四十六拍 反复第三十一至三十八拍动作一次。

第四十七~四十八拍 同第三十七至三十八拍。

提示：最后一次做“双跺步”时口呼“阿吓……！”同时放开手臂。

第四十九~五十二拍 做“端立步”。

第五十三~五十四拍 做“端立步”的第一至二拍动作。

第五十五拍 右脚跺地，同时左脚向前踢出。

第五十六拍 做第五十五拍的对称动作。

第五十七拍 做“双跺步”。

第五十八拍 静止。

第五十九~至六十二拍 做“跺擦步”。

第六十三~七十四拍 做第四十九至六十二拍的对称动作。

第七十五~七十八拍 做“跺擦步”。

第七十九~九十拍 身转向左侧，顺时针方向做“跺跳步”三次。

第九十一~九十二拍 向右转回原位做“双跺步”，同时做“右围腰手”，上身随之右侧稍左拧。

## (五) 跳 法 说 明

在场坝中心燃篝火。舞者人数不限，男女各成一排均以右手搭身右侧人的左肩，左手扶身左侧人的腰后。男在右，女在左，全体面对篝火站成一横排。由男左侧第一人领，全体边唱《阿欧阿》边做“《阿欧阿》组合”一遍。如要再跳时，舞者先走回开始时站的位置上，从头开始。

传 授 冷珠即昂(藏)、泽绕(藏)

白 玛(藏)等

编 写 徐庆云、付修林(藏)

绘 图 李文忠

执行编辑 吕 波、曲荫生、康玉岩

# 果卓羌

## (一) 概 述

“果卓羌”是藏族曲艺形式中的舞蹈。曲艺艺人在边说边弹“扎聂”(藏式六弦琴,自制乐器)中,常常插以舞蹈的表演,但与说唱内容无关。它流行于甘孜州得荣县雪堆乡一带。舞者均为男性,四人或多人表演均可。左起第一人为领舞,弹拨“扎聂”伴奏。舞蹈动作多为“跨转蹲跳”、“蹲跳步”移位、“蹲跳步”转圈、“盖跳转”等,蹲跳为其主要特色。

## (二) 音 乐

### 说 明

果卓羌由领舞者怀抱“扎聂”弹拨伴奏,全体舞者随之踏地为节。

### 曲 谱

## 果卓羌

1=G  $\frac{2}{4}$

中速 有力地

传授 白玛(藏)  
记谱 徐庆云、阿金(藏)

	(1)				(4)			
扎 聂	<u>5.1</u>	<u>5.1</u>		<u>5.1</u>	<u>5.1</u>		<u>5.1</u>	<u>5.1</u>
踏 点	X	0		X	0		X	0

扎 聂	[ 5.1    5.1   5.1    5.1   5.1    5.1   5.1    5.1 ]	(8)
踏 点	X    0   X    0   X    0   X X.    X X.	
扎 聂	[ 5.1    5.1   5.1    5.1   5.1    5.1   5.1    5.1 ]	(12)
踏 点	X X.    X X.   X X.    X X.   X X.    X X.   X X.    X X.	

### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



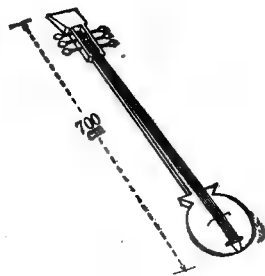
男舞者

#### 服 饰

男舞者 同南路卓中的男舞者。

#### 道 具

扎聂 藏式六弦琴，一般由乐手自制。



扎 聂

### (四) 动作说明

1. “斜垂手”、“左踏地”、“右靠步”、“右小撩腿”(均见“藏族舞蹈常用动作”),
2. “跨抬腿”(同南路卓中“跨抬腿”)
3. 蹲跳步

做法 “正步全蹲”，每拍跳动一次。

#### 4. 跨转蹲跳

准备 站“小八字步”，双臂自然下垂。

第一~二拍 做“左踏地”膝微屈为重心，双手旁抬成“斜垂手”，右“跨腿”顺势左转一圈。

第三拍 左脚起跳、双脚落地成“正步全蹲”。

第四拍 做“蹲跳步”。

#### 5. 果卓羌组合

第一~十二拍 做“跨抬腿”三次。

第十三拍 左脚落地为重心。

第十四拍 右腿向左前做“右小撩腿”。

第十五~十六拍 做第十三至十四拍的对称动作。

第十七拍 左脚落地为重心。

第十八拍 做“右靠步”。

第十九~二十拍 做第十七至十八的对称动作。

第二十一~四十四拍 做第十三至二十拍动作三次。

第四十五~四十八拍 同第十三至十六拍。

第四十九~五十二拍 做“跨转蹲跳”。

第五十三~六十四拍 向左做“蹲跳步”十二次，顺时针方向移位。

第六十五~七十拍 原位做“蹲跳步”六次，向右自转一圈。

第七十一~八十二拍 向右做“蹲跳步”十二次，逆时针方向移位。

第八十三~八十六拍 原位做“蹲跳步”四次，向左自转一圈。

### (五) 跳法说明

果卓羌流传于得荣县雪堆乡一带。四名男舞者紧靠一起成一横排，左起第一人怀抱“扎聂”拨弹节奏为领舞、伴奏者。全体同时反复做“果卓羌组合”，尽兴为止。

传 授 冷珠即昂(藏)、泽 绕(藏)

白 玛(藏)等

编 写 徐庆云、付修林(藏)

绘 图 李文忠

执行编辑 吕 波、曲荫生、康玉岩



# 东 路 卓

## (一) 概 述

“东路卓”主要分布在甘孜藏族自治州东部的丹巴县，以及康定县的部分区乡和泸定县的零星山寨，而以丹巴中路锅庄为代表。

东路卓在表演前通常都要举行较为庄重的礼仪。舞场中画有地花图案，周围画一大圆圈，地花中心摆设咂酒，礼品(食品)。在莽号和唢呐声中，由一青年妇女向领舞者和贵宾敬献哈达，再向舞队赠咂酒吸管，互行蹲礼。分组吸咂酒后仪式结束。

起舞时，男前女后各成一队，围圈共舞。男舞者双手握长袖，女舞者互以手巾相连或携手。舞蹈多以顺时针方向进行，也有顺时针和逆时针方向的来回舞。

东路卓的表演，一般分两大部分：第一部分是群众集体圆舞；第二部分是有一定内容和固定程式的节目。跳群众集体圆舞时，通常都以舒缓的慢板开始，继而转入节奏鲜明的踏跺快板结束。常跳的节目，有反映劳动生活的《彻里彻姆》，表现动物习性的《阿口日翁》(兔子叔叔)和《玛雅曲通》(孔雀吃水)等。

东路卓舞时昂首直体，从容潇洒；舞蹈动作刚柔相济，缓急交错，独具特色。腿部动作以踏、跺、撩为主，步伐整齐，动作规范。男舞者比女舞者的动作大，加上小臂的撩盖带动长袖的上下飘舞，以自然大方的舞姿，形成了轻快活泼的韵味。

东路卓无乐器伴奏，以歌伴舞，其旋律庄重而质朴。舞蹈与音乐的结合紧密，一般为两段体，先慢后快。当乐曲终止时，舞者又以急促的踏、跺组合紧接其尾音，是乐曲的自然延伸，形成无歌似有歌的特殊风格。

甘孜州东部地区，由于它特殊的地理位置，不仅是藏族三大方言(康巴语、安多语和嘉

绒语)的交汇地,同时也是藏汉交通的要冲和文化交流的枢纽。因此,东路卓既具有藏族三大方言区“卓”的不同特点,又存在相互交流融汇的现象,这就形成了它的地区特色和不同个性。

## (二) 音 乐

### 说 明

东路卓的音乐有两种类型。一为两段体,以散板为舞蹈前的引子,前一段为慢板,后一段为快板,最后转慢板或以无伴唱的踏点结束。形成每一遍均由慢板开始,中间突快,最后又转回慢板的结构。舞蹈与音乐为紧密的固定配合,每一乐句均跳固定的舞蹈组合。另一种为一段体,节奏由中速开始,依舞者情绪,稍微加快,舞蹈动作则为与乐曲相配合的组合,随乐曲不断反复,尽兴而止。

### 曲 谱

传授 巴登(藏)、拉姆几(藏)  
记谱 方 土

### 新哲纳岸卓拿比

1=G  $\frac{2}{4}$

中速 稍慢

[1]  $\underline{6.6}$   $\underline{1.2}$  | 1  $\underline{1.61}$  | 2  $\underline{3.5}$  |  $\underline{3.2}$   $\underline{1.2}$  | 1  $\underline{6}$  | 5 0 |

扎哇 妈旁 拥 措索 哟 意 呀拉 呀,

[8]  $\underline{6.6}$   $\underline{1.2}$  | 1  $\underline{1.61}$  | 2  $\underline{3.5}$  |  $\underline{3.2}$   $\underline{1.2}$  | 1 - | 1 〓 ||

新哲 纳岸 (呀 拉 索) 拿比 呀拉 意 呀。

歌词大意:

树根生在玛旁雍措湖, 五种果实敬献给  
锅庄。  
树身长在金钢岩石上, 五种果实敬献给

锅庄。  
树梢插入蔚兰的天空, 五种果实敬献给锅  
庄。

# 宗朗喜波岭拉亚卓

1=C  $\frac{2}{4}$

慢板

(1) 5 5. 3 2 | 3 5 7 3 | 3 - | (4) 2 3 2 | 7 2 3 2 | 2 - |

多吉 杂个 杂哇 得 索 措

2 3 | (8) 1 2 1 6 6 | 1 2 1 6 - | 6 0 | (踏点) X 0 | (12) X 0 |

色 吉 哈 亢 (呼喊) 学 唱

X 0 | X 0 | X X | (16) X 0 | X - | X 0 |

X 0 | (20) X X | X 0 | X - | X 0 | (24) X 0 |

X X | X 0 | X - | (28) X 0 | X - | X 0 |

X - | (32) X 0 | X - | X X | X X | (36) X X |

X X | X X | X 0 | (40) X 0 | (结束点) X X |

X X | X X | (44) X X | X X | X X |

歌词大意:

故乡的金刚岩, 玛旁雍措湖是黄金的庙宇。

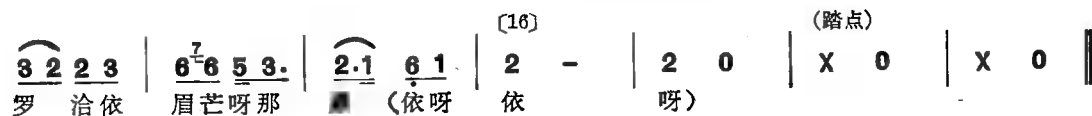
# 江麻领格沙洽

1=F  $\frac{2}{4}$

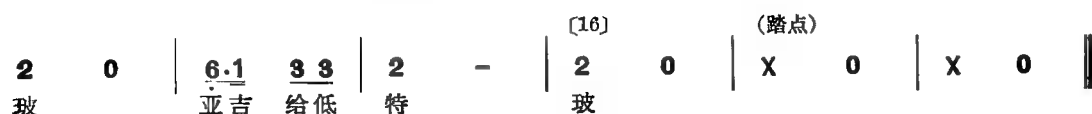
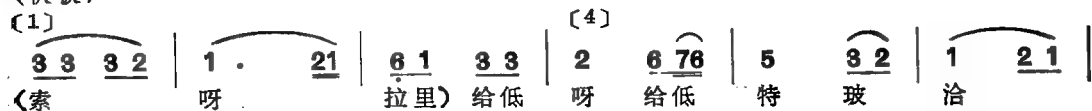
慢板

(1) 3.2 3 5 | 6 6 6 | 6 . 35 | (4) 7 6 7 6 5 3 5 | 3 2 7 2 3 | 6 6 5 3. |

啊 里 呀 喔 莫 雷尼 肩 洽依 浪卡呀那



(快板)



歌词大意:

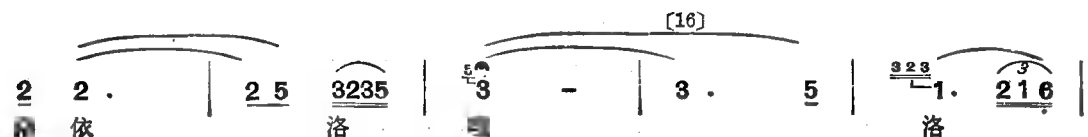
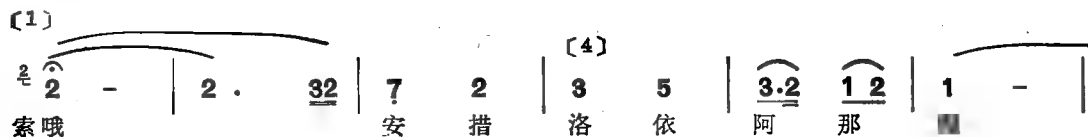
那高高的雪山, 是杨柳的林苑;  
 那狮子母子, 是林苑的宝物;  
 那美丽的狮鬃, 是林苑的装饰。  
 那高高的岩山, 是杨柳的林苑;  
 那苍鹰母子, 是林苑的宝物;

那美丽的翅膀, 是林苑的装饰。  
 那高高的村庄, 是杨柳的林苑;  
 那杜鹃母子, 是林苑的宝物;  
 那动听的歌声, 是林苑的装饰。

## 拉新修巴吉村葱

1=G  $\frac{2}{4}$

慢板 较自由



转 $\text{bB}$ 调 快板欢快地 [20]

拉依 0 | 1 1 1 3 | 2 1 | 6 3 | 5 . | 6 5 | 3 5 | 1 2 1 |

色吉 措累 拉 莫 色吉 作吉

[24]

累 - | 6 0 | 1 1 1 3 | 2 1 | 6 3 | 5 . | 6 5 |

莫 色吉 措累 拉 莫 色吉 作吉

[23]

3 5 1 2 1 | 6 - | 6 0 | 踏点 X 0 | [32] X 0 |

森吉 作吉 累 莫

歌词大意:

神香柏树象华盖,树根扎在玛旁雍措湖。

神香柏树象华盖,树身长在金刚岩石上。

神香柏树象华盖, 树梢插在蔚蓝的天空。

### (三) 造型、服饰、道具

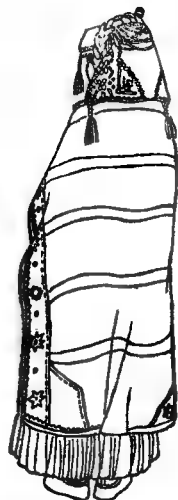
#### 造 型



男舞者



女舞者正面

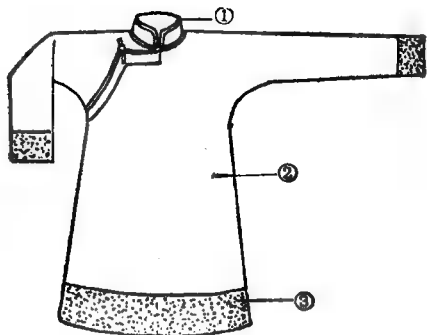


女舞者背面

服 饰(除附图外,均见“藏族舞蹈常用服饰图”)

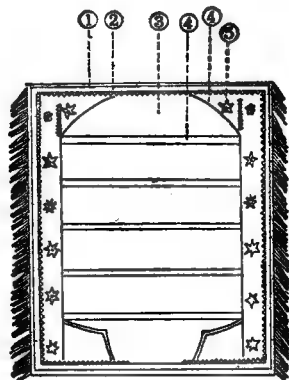
1. 男舞者 头戴狐皮帽,内穿白色藏式男衬衣,下穿红色彩裤,外套深紫色“楚巴”(不穿右袖,只用右手握住距右袖口约20厘米处),系彩色腰带,脚着藏靴。

2. 女舞者 以蓝色丝线编入发辫, 额前脑后缠绕压住瓦式头帕, 戴发箍、耳环, 穿獐皮镶边、金丝缎镶绣领边的黑色中长女藏袍, 藏式绣花百褶裙, 佩银质女用嘎乌和珊瑚项链, 然后披上三色横条纹藏式大披肩, 着女式藏靴。



中女藏袍

- ① 金丝缎镶绣 ② 黑色  
③ 獐皮边



藏式大披肩

- ① 粉绿色 ② 红色 ③ 白色  
④ 黑色 ⑤ 红、黄、绿花纹

## 道 具

1. 咂酒坛 陶制酒坛, 内盛青稞酒, 插数根细竹管做吸管(见“统一图”)。
2. 白毛巾 日常所用的洗脸毛巾。

## (四) 动作说明

### 基本动作

1. “斜垂手”、“侧平手”、“双盖手”、“右踏地”、“左踏地”、“双跺步”、“右小抬腿”、“左小抬腿”、“盖颤步”、“左大抬腿”、“左小撩腿”(均见“藏族舞蹈常用动作”)

2. 斜抬手(见图一)

3. 里甩袖

做法 双臂“斜抬手”, 双手带动下臂同时盖至胸前随即下分回原位成手心向后。一拍完成。



图 一

4. 外甩袖

做法 双臂“斜抬手”。双手带动下臂由下经胸前上分划回原位。一拍完成。

5. 踏地抬腿

准备 双手“斜抬手”, 站“八字步”。(以下动作准备均同此)

第一拍 右脚原位小跳一次, 同时左脚向前做“左小抬腿”, 双手经前向上顺势做“里

挽腕”甩袖至头上方。

第二拍 左脚向前上一步屈膝为重心。

第三~四拍 做“右踏地”，同时双手做“里甩袖”，上身随之稍前俯。

第五拍 做“右踏地”，手不动。

第六拍 右脚向前上一步屈膝为重心。

#### 6. 右踏地转身

第一拍 做“右踏地”膝随之屈伸一次，上身顺势稍右倾。

第二拍 右脚经屈膝向右前上一步，左脚随之离地，顺势右转半圈。

对称动作称“左踏地转身”。

#### 7. 跺地抬腿

第一拍 右脚原位微屈膝小跳一下，左脚随之向前做“左大抬腿”，上身顺势转向左前，稍右倾，双手做“外甩袖”（见图二）。



图 二

第二拍 左脚向前上一步屈膝为重心。

第三~四拍 做右“双跺步”两次，同时双手做“里甩袖”两次，上身顺势前俯并向左前拧一下。

第五拍 做右“双跺步”，同时双手做“里甩袖”，上身顺势前俯并拧向左前。

第六拍 右脚向前上一步屈膝为重心。

#### 8. 踏跳转

第一~二拍 做“右踏地”三次，左脚随之原位小跳三次，同时双手做“外甩袖”一次。

第三~四拍 右脚向左前一步，右手顺势盖至腹前，随之左转半圈。

#### 9. 跺抬腿

第一拍 做右“双跺步”，双手随之旁抬成“侧平手”，上身微左倾。

第二拍 左脚原位小跳一下落地稍屈膝，右脚顺势微上抬。

#### 10. 俯身转

第一拍 做“左小抬腿”，右脚随之原位小跳一下，同时双手做“外甩袖”，上身稍左拧微仰。

第二拍 上左脚，顺势俯身向左转半圈。

#### 11. 踏脚步

第一拍 做“右踏地”、“左踏地”各一次。

第二拍 做“右踏地”一次，顺势转向右前。

第三~六拍 做“右踏地”两次，上身随之微右拧、稍左倾。

#### 12. 踏脚步

第一拍 向前做“左小撩腿”，双手随之小幅度做“外甩袖”。

第二拍 左脚向前踏一步顺势屈膝为重心。

第三拍 做“右踏地”，双手小幅度做“里甩袖”。

第四拍 上右脚屈膝为重心。

### 13. 交叉盖步

准备 站“大八字步”，双臂“斜垂手”位。

第一~四拍 经“右小抬腿”渐盖腿向左前落地屈膝为重心，右臂微屈肘向左划上弧经右腿前划至“斜垂手”位，上身随之俯向左前(见图三)。

第五拍 做“左小抬腿”。

第六~十拍 做第一至五拍的对称动作，顺势转向右前。

### 14. 绕袖连踏

准备 站“八字步”，双手抓袖于“斜抬手”位。

第一~二拍 做“右踏地”三次，顺势渐转向左前右腿屈膝为重心，同时双手做“里甩袖”一次。

第三~四拍 脚做第一至二拍的对称动作，同时双手做“外甩袖”。

### 15. 绕袖抬腿

第一拍 做“左小抬腿”，右脚随之小跳一下，同时双手做“外甩袖”，身稍右倾。

第二拍 落左脚成左“丁字步”屈双膝为重心，上身稍右拧。

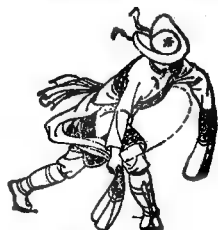


图 三

## 歌舞组合

### 1. 《新哲纳岸卓拿比》组合之一

第一~十八拍 做“踏地抬腿”三次。

第十九~二十二拍 做“踏地抬腿”的第一至四拍动作。

第二十三~二十四拍 做“踏地转身”。

第二十五~四十八拍 做“踏地抬腿”的对称动作四次。

### 2. 《新哲纳岸卓拿比》组合之二

第一~十八拍 做“踩地抬腿”三次。

第十九~二十二拍 做“踩地抬腿”的第一至四拍动作。

第二十三~二十四拍 做“踏地转身”。

第二十五~四十八拍 做第一至二十四拍的对称动作。

### 3. 《宗朗喜波岭拉亚卓》组合之一

第一~四拍 做“绕袖抬腿”两次。

第五~八拍 做“踩抬腿”两次。

第九~十二拍 做“踏跳转”。



第十三~十四拍 做“绕袖抬腿”。

第十五~二十二拍 同第五至十二拍动作,最后一拍时左手盖至腹前,顺势右转半圈。

第二十三~三十二拍 同第十三至二十二拍动作,最后一拍时左手盖至腹前,顺势转向右侧。

第三十三~三十四拍 做“绕袖抬腿”。

第三十五~三十六拍 做“踏跳转”的第一至二拍动作。

第三十七~四十四拍 做第三十三至三十六拍动作两次。

第四十五~四十六拍 做“俯身转”。

第四十七~五十四拍 身转向左侧,上身前俯,右脚起双脚交替向前踏地八次,双下臂于“斜抬手”位,随之上下闪动。

第五十五~六十拍 做“踏脚步”。

#### 4. 《宗朗喜波岭拉亚卓》组合之二

第一~二拍 做“绕袖抬腿”。

第三~四拍 做“盖颤步”,右手随之盖至腹前,上身顺势俯向左侧。

第五~八拍 做“右踏地”两次。

第九~十拍 做“右踏地”两次,同时左脚小跳二下,身随之转向右侧。

第十一~十二拍 做“右踏地”两次,身右拧稍左倾。

提示:动作中双臂动作除注明外,均为“斜抬手”,下臂随步法稍上下闪动。

#### 5. 《江麻领格沙治》组合之一

第一~六拍 原位站立(只唱不舞),渐右转向顺时针方向,双臂渐屈肘上抬成“斜抬手”。

第七~十四拍 做“右踏地”一次,重心仍在左脚,双臂渐自然下垂,上身渐微俯。

第十五~十六拍 做“右踏地”后右腿渐抬起。

第十七~十八拍 右脚后落慢屈膝重心随之后移。

第十九~二十拍 慢做“左小抬腿”。

第二十一~二十二拍 右脚有韧性地小跳一下,顺势转成面向圆心。

第二十三~二十六拍 左脚舒缓地向左横迈一步,膝随之屈伸一次为重心。

第二十七~三十二拍 右脚舒缓地盖至左前,膝随之屈伸一次为重心,身随之转向左前。

第三十三~三十六拍 上左脚,膝随之屈伸一次为重心,顺势右转仍成面向顺时针方向。

#### 6. 《江麻领格沙洽》组合之二

第一~二十六拍 同“《江麻领格沙洽》组合之一”的第一至二十六拍。

第二十七~三十拍 右脚起向左前盖步,膝屈伸一次为重心,左脚离地。

第三十一~三十二拍 左脚上步为重心,顺势转向右前。

第三十三~三十四拍 做“右踏地”。

第三十五拍 做“右踏地”。

第三十六拍 右脚向右侧迈一步膝屈伸一次为重心,上身顺势右拧、稍左倾。

#### 7. 《江麻领格沙洽》组合之三

第一~二十拍 做“撩盖踏步”五次。

第二十一拍 左脚起做左“双踩步”并转向左侧。

第二十二拍 左脚向左迈一步屈膝为重心。

第二十三~三十二拍 上身前俯,右脚起,两脚交替向前做“踏地”十次,双臂微屈肘旁抬,随步法上下自然晃动。

第三十三~三十六拍 做“右踏地”两次。

#### 8. 《江麻领格沙洽》组合之四

第一~二十六拍 同“《江麻领格沙洽》组合之一”的第一至二十六拍。

第二十七~三十六拍 做“交叉盖步”。

#### 9. 《江麻领格沙洽》组合之五

第一~三十拍 同“《江麻领格沙洽》组合之二”的第一至三十拍。

第三十一~三十四拍 左脚落地为重心。

第三十五~三十六拍 做“右踏地”两次并转向右前,上身随之微右拧、稍左倾,双臂微屈肘旁抬。

#### 10. 《拉新修巴吉村葱》组合之一

第一~二拍 做“绕袖抬腿”。

第三~六拍 做“绕袖连踏”。

第七~八拍 做“绕袖连踏”的第一至二拍动作。

第九~十拍 做“绕袖抬腿”。

第十一~十四拍 做“右踏地”两次,同时双手“里甩袖”。

#### 11. 《拉新修巴吉村葱》组合之二

第一~四拍 起右脚向左做“盖颤步”(慢一倍),右手顺势盖向左侧下方,左脚向左上步时右手划回“斜垂手”位。

第五~八拍 做“盖颤步”两次。

#### 12. 《拉新修巴吉村葱》组合之三

第一~十二拍 面向顺时针方向,双臂“斜抬手”,身前俯,右脚起屈膝向前做“踏地”十二次。

第十三~二十四拍 右脚起双脚交替向前做“双跺步”十二次,最后一次顺势右转成面向圆心。

第二十五~二十六拍 右脚起向右横向做“双跺步”,身随之稍右拧、微左倾。

第二十七~二十八拍 做“右踏地”一次。

## (五) 跳法说明

### 新哲纳岸卓拿比

《新哲纳岸卓拿比》流传于甘孜藏族自治州丹巴县中路乡一带。舞者人数不限,男女各成一队,男前女后顺时针方向围成一圆圈,男舞者双手抓衬衣和楚巴的长袖,女舞者双手“斜抬手”位相互拉手,女队第一名与男队末尾一名,分别拉住一条手巾的两端,领舞者执彩巾排在队首,带领舞队男女轮歌共舞。“《新哲纳岸卓拿比》组合之一”反复数遍后(舞至兴起)接跳“《新哲纳岸卓拿比》组合之二”。无限反复尽兴为止。

### 宗朗喜波岭拉亚卓

《宗朗喜波岭拉亚卓》流传于甘孜藏族自治州丹巴县中路乡一带。舞者人数不限,队形排列同《新哲纳岸卓拿比》。分为两个段落:第一段为只唱不舞;第二段则只舞不唱,以短促的呼喊声伴舞。开始时先由男女原位各唱一遍《宗朗喜波岭拉亚卓》,第三遍男唱完后,全体同时跳“《宗朗喜波岭拉亚卓》组合之一”,以“踏点”和呼声相伴(见该曲谱),跳完后,全体原位站立,由女唱第四遍,然后全体再跳一遍上述组合动作……。如此反复地原位唱一遍再跳一遍,舞至高潮时当女唱完一遍后,由男队的第一人示意,全体跳一遍“《宗朗喜波岭拉亚卓》组合之二”,即告结束。

### 江麻领格沙洽

《江麻领格沙洽》流传于甘孜藏族自治州丹巴县中路乡一带。男、女舞者人数不限,队形排列、唱法均同《新哲纳岸卓拿比》。舞蹈为明显的两段体结构。从慢板歌舞开始,紧接快板歌舞,一遍结束后,从头反复,又从慢板开始,如此反复,舞至高潮时,速度加快,但仍按慢板接快板的顺序。快步“踏地”行进时,女舞者身体随之稍交替转向左前、右前;男舞

者则身前俯,双臂于体侧微抬,随脚步自然晃动。跳法顺序如下:

#### 《江麻领格沙洽》慢板

第一至三遍 做“《江麻领格沙洽》组合之一”三遍。

第四遍 做“《江麻领格沙洽》组合之二”一遍。

快板 做“《江麻领格沙洽》组合之三”。

反复慢板第一遍 做“《江麻领格沙洽》组合之一”。

第二~三遍 做“《江麻领格沙洽》组合之四”两遍。

第四遍 做“《江麻领格沙洽》组合之五”。

快板 做“《江麻领格沙洽》组合之三”结束。

休息片刻可再从头开始。尽兴为止。

### 拉新修巴吉村葱

《拉新修巴吉村葱》流传于甘孜藏族自治州丹巴县中路乡一带。男、女舞者人数不限,队形排列、唱法均同《新哲纳岸卓拿比》。舞蹈的每一遍均先由慢板开始,最后接快板,以踏地结束,然后再从慢板开始。跳法如下:

唱《拉新修巴吉村葱》

[1]~[4] 原位唱。

[5]~[11] 做“《拉新修巴吉村葱》组合之一”。

[12]~[14] 原位站立,只唱不舞。

[15]~[18] 做“《拉新修巴吉村葱》组合之二”。

[19]~[32] 做“《拉新修巴吉村葱》组合之三”。

跳完后,原位稍息片刻,然后再从头开始。尽兴为止。

传 授 巴登(藏)、拉姆基(藏)  
编 写 流水、方土、徐庆云  
绘 图 李文忠  
资料提供 顾占元  
执行编辑 吕波、曲荫生、康玉岩

# 阿 口 日 翁

## (一) 概 述

“阿口日翁”汉称“兔儿锅庄”，流行于丹巴地区，是节日聚会中跳锅庄时穿插表演的单项节目，为表现兔子在大自然中的欢悦、嬉耍的舞蹈。舞时以碎步、蹲行、蹲跳等动作，模拟兔子的形态，赞美兔子的灵活，寓意世界和谐。舞蹈分三部分：第一部分以站唱和舒缓的舞步表现兔子欢快地聚在一起；第二部分表现兔子们在草坪上行走和觅食；第三部分则着重表现了兔子们在阳光下嬉耍和尽情的欢跳。舞蹈时无乐器伴奏，边歌边舞。此舞在二十世纪五十年代初期还很流行，至今会跳的人已很少了。

## (二) 音 乐

传授 巴登、拉姆吉(藏)  
记谱 阿 金(藏)

# 曲 一

1=C  $\frac{4}{4}$   $\frac{2}{4}$

慢 较自由

[1]  
 $\underline{6\ 6}$   $\overset{1\ 2}{\underline{\underline{1}}}$   $\underline{3\ 3}$   $\overset{3}{\underline{\underline{5\ 3\ 5}}}$  |  $\underline{5\ 6}$   $\underline{\underline{1\ 2}}$   $\underline{\underline{1\ 2\ 3}}$   $\overset{3\ 2}{\underline{\underline{1}}}$   $\underline{2}$  |  $\underline{3}$   $\overset{3\ 3}{\underline{\underline{2}}}$  - |

安内 阿口 日翁 (噢)

[4]  
 $\underline{2}$  .  $\underline{2}$   $\underline{1}$   $\overset{3}{\underline{\underline{2\ 5}}}$  |  $\underline{5}$   $\underline{3}$  .  $\underline{3\ 6\ 1}$   $\underline{\underline{1\ 2\ 6}}$  | -  $\underline{6\ 1}$   $\underline{2\ 2}$  . |

吉 喽 吉 波 (咗) 哇 安 吉

[8]  
 $\underline{\underline{3\ 5\ 3}}$   $\underline{\underline{3\ 5\ 3}}$   $\underline{2\ 3}$   $\underline{\underline{2\ 3\ 2}}$  |  $\underline{2}$  .  $\underline{\underline{2\ 1\ 6}}$   $\overset{1\ 2}{\underline{\underline{1\ 6}}}$   $\underline{\underline{6\ 5\ 3}}$  |  $\underline{5}$  -  $\underline{1\ 1}$  .  $\underline{\underline{3\ 5\ 3}}$  |

绒 喽 阿 扎 拉 安 吉

$\overset{3\ 2}{\underline{\underline{1\ 2\ 3}}}$   $\underline{3\ 2}$   $\underline{2}$  .  $\underline{1\ 6}$  |  $\underline{1}$   $\overset{1\ 2}{\underline{\underline{6}}}$  .  $\underline{6\ 0}$   $\underline{0}$  |  $\frac{2}{4}$   $\overset{12}{\underline{\underline{雄呀}}}$  . x |  $\frac{2}{4}$   $\overset{踏点}{\underline{\underline{X\ X\ X\ X}}}$  |

绒 阿 扎 拉

x x x x :|| x x x | x x x | x x x 0 |

x x x x | x x x x | x x x x | x x x x |

# 曲 二

$\frac{3}{4}$   $\frac{2}{4}$

缓慢 较自由地

[1]  
 $\underline{6\ 6}$   $\underline{6}$  .  $\overset{3}{\underline{\underline{1\ 6\ 1}}}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{3\ 2}}$   $\underline{3}$   $\underline{5}$  |  $\underline{6}$  .  $\underline{1}$  |  $\underline{\underline{2\ 2\ 3\ 2\ 1}}$   $\overset{6}{\underline{\underline{6\ 1\ 3\ 2\ 3}}}$  |

安内 阿 口 日

$\overset{踏点}{(\underline{X\ X} | \underline{X\ X} \underline{X\ X} | \underline{X\ .\ X} \underline{X} | \underline{X\ X} \underline{X\ X} | \underline{X} \underline{X\ X} | \underline{X} \underline{X} )}$   
 $\overset{3}{2}$  - |  $\underline{2}$  - |  $\underline{2}$  - |  $\underline{2}$  - |  $\underline{2}$  - |  $\underline{2}$  - |

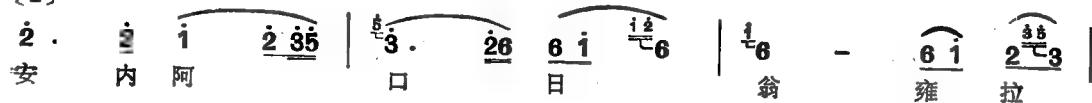
翁

# 曲 三

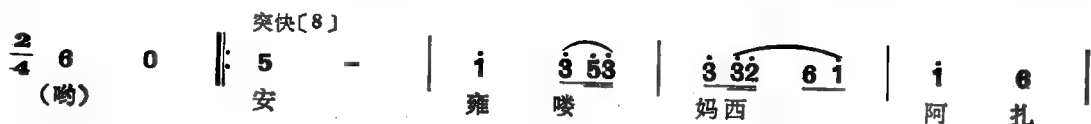
$\frac{4}{4}$   $\frac{2}{4}$

突慢 较自由地

〔1〕



〔4〕



〔12〕



歌词大意:

兔子叔叔哦, 生逢时日, 如此好运气。

兔子叔叔哦, 行起路来, 姿态这样美。

兔子叔叔哦, 跳跃起来, 身肢如此灵活。

## (三) 造型、服饰

型



男舞者



女舞者

## 服 饰

1. 男舞者 同东路卓中的男舞者。
2. 女舞者 除不披披肩外,均同东路卓中的女舞者。

## (四) 动作说明

1. “斜垂手”、“侧平手”、“左围腰手”、“右围腰手”、“左撩手”、“右踏地”、“左踏地”、“右小撩腿”、“左小撩腿”、“盖颤步”(均见“藏族舞蹈常用动作”)

### 2. 划圈步

准备 站“小八字步”。

第一~四拍 右脚向前微抬经旁向后划一圈回原位,上身顺势稍右拧、左倾。然后重心移至右脚。

第五~八拍 左脚上抬,上身随之稍左拧、右倾(见图一),随即向左前端出,再落回原位,重心移至左脚。

### 3. 起步

第一拍 右脚上一步膝微屈为重心,双臂自然下垂。

第二拍 左脚向左前擦地踢出,顺势稍塌腰、右膝直起,双手旁甩成“斜垂手”(左臂稍高)。

第三拍 左脚经前向左划弧线至左旁(不落地),同时做“左撩手”(见图二)。



图 一



图 二



图 三

第四拍 左脚落地屈膝成“大八字步半蹲”,上身左倾,右脚跟离地,同时左手手心向上顺势向后甩袖(见图三)。

### 4. 撩踏三点步

第一~二拍 站“八字步”、重心渐移至左脚。



第三~四拍 右腿向前做“右小撩腿”收至左踝旁,同时双臂屈肘,两手前抬与肩平,上身微俯(见图四)。

第五~六拍 双手后甩,同时右脚在左脚前做“右踏地”三次(见图五)。



图 四



图 五

### 5. 撩踏四点步

准备 站“大八字步”,“斜垂手”。

第一拍 右脚为重心,左脚向右前做“左小撩腿”(不落地)。

第二拍 左脚落回原位。

第三~四拍 右脚起向左做“盖颤步”。

第五~六拍 靠右脚做“右踏地”两次。

第七拍 右脚撤成“小八字步”。

第八拍 靠左脚做“左踏地”一次。

第九拍 左脚撤成“小八字步”。

第十拍 靠右脚“右踏地”一次。

第十一~十二拍 同第三至四拍。

第十三~二十拍 同第五至十二拍。

### 6. 撩踏五点步

第一拍 左脚原位小跳一下,同时向左拧胯做右“端腿”,双臂屈肘旁抬、下臂顺势左摆(见图六)。



图 六

第二拍 做第一拍的对称动作。

第三拍 同第一拍。

第四拍 同第二拍。

第五~六拍 做“左踏地”两次后重心移至左脚。

第七~八拍 做“右踏地”三次。

### 7. 猴跳步

第一拍 右脚提起向左后跳一小步屈膝,左脚稍抬,同

时双臂向左“双晃手”(见图七)。

第二拍 左脚向左迈一小步,成“八字步”,双手继续下晃垂于两侧,下臂前抬。

第三~四拍 同第一至二拍。

#### 8. 七点步

第一~四拍 做“猴跳步”。

第五~六拍 左脚原位小跳一下,右腿顺势做“盖颤步”,双下臂左晃一圈。

第七拍 右脚踏地一下,同时做“右围腰手”。

第八拍 右脚落地为重心,双臂向旁分成“斜垂手”。

第九~十四拍 同第一至六拍。

第十五~十六拍 做“右踏地”两次,同时做“右围腰手”、“左围腰手”各一次。

#### 9. 鹞靠步

第一拍 右脚为重心,左脚勾脚前吸顺势左鹞成“旁吸腿”,双手成“斜垂手”。

第二拍 左膝靠向右膝,左前脚掌着地,右手向右前、左手向左后甩袖(见图八)。



图 七



图 八



图 九

#### 10. 踏端腿

准备 站“八字步”、“斜垂手”。

第一拍 右脚向左前踏地,上身随之左拧微前俯、做“右围腰手”。

第二拍 做右“端腿”,同时上身右拧回原位,双臂打开成“侧平手”,上身起直、微左倾(见图九)。

第三~四拍 保持姿态,左膝向下颤两次。

#### 11. 踩步

准备 左脚向左移一小步膝微屈,右腿随之开胯、屈膝提起,双手“侧平手”

第一拍 右脚向前踩地,双膝顺势微屈。

第二拍 右脚踮起,同时左腿开胯、屈膝提起,上身随之右倾,左臂略上划,右臂

稍下划。

### 12. 兔跳步

第一拍 下蹲(见图十)。

第二~四拍 双脚起每拍蹲跳一次,脸向前,头每拍一次先倾向左、后倾向右,上身亦顺势向左、右稍倾。

### 13. 兔行步

准备(见图十一)

第一拍 左脚蹬地向前跳一步成左腿在前、上身微左倾。

第二拍 做第一拍的对称动作。



图 十



图 十一

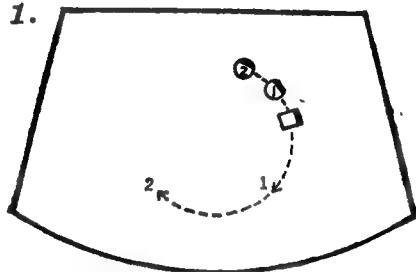
## (五) 场 记 说 明

### 角 色

男舞者(□) 一人,简称“男”。

女舞者(①②) 二人,简称“女1、2号”。

1.



各按图示位置站好。

曲一第一遍

〔1〕~〔11〕 原位站唱。

〔12〕~〔21〕不用

第二遍

〔1〕~〔10〕 面向圆心,按图示路线边唱边做“划圈

步”五次。

〔11〕 做“划圈步”第一至四拍动作。

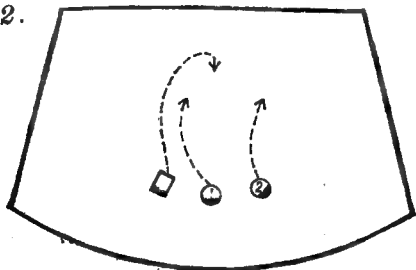
〔12〕~〔21〕 做“擦踏五点步”三次,接做“踩步”两次,男至箭头1处,原位面向圆心站立。

## 曲二

〔1〕~〔4〕 原位站唱。

〔5〕~〔10〕 做“起步”接做“七点步”第一至八拍动作,男至箭头2处。

2.



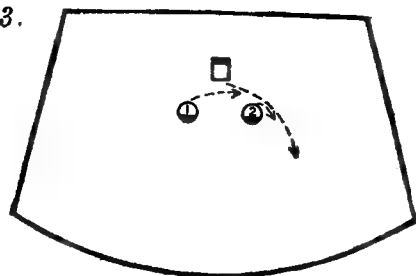
曲三第一遍

〔1〕 原位站唱。

〔2〕 边唱边做“起步”。

〔3〕~〔5〕 全体走碎步按图示路线各走至箭头处成“品”字形,男面向1点,女1、2号面向5点。

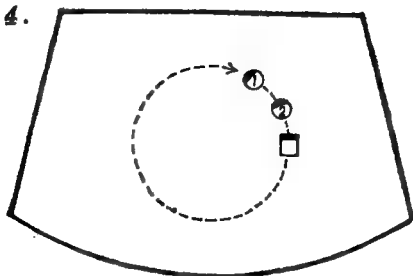
3.



〔6〕~〔7〕 男做右“前点步”、女左腿跪地,双臂每拍一次做“下分掌”三次。

〔8〕~〔16〕 做“擦踏四点步”按图示路线各至箭头处成下图位置。

4.



第二遍

〔1〕 边唱边做“起步”成面向圆心。

〔2〕 向左做“搓步”。

〔3〕~〔5〕 男原地左转一圈,双手顺势做“交叉甩手”第二拍动作;二女“正步全蹲”,双臂屈肘前抬,右手托左肘。

〔6〕~〔7〕 男右脚原位小跳两下,双臂随之做“右围腰手”、“左围腰手”各一次;女保持姿态,上身向左、右各摆动一次。

〔8〕~〔12〕反复两遍 女起身,男、女同时顺时针方向向左做“擦踏四点步”。

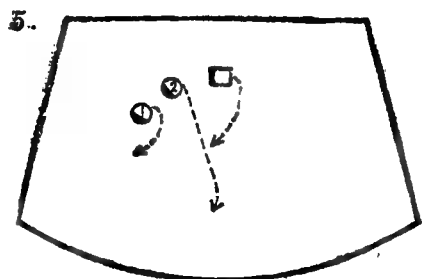
〔13〕~〔16〕 做“擦踏四点步”的第一至八拍动作。

## 曲二

〔1〕~〔4〕 面向圆心原位站唱。

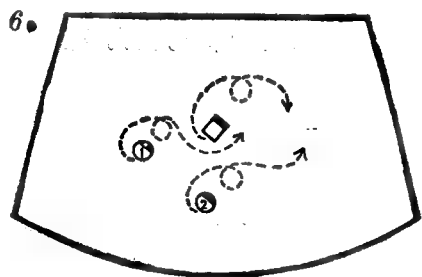
〔5〕 做“起步”转向顺时针方向。

〔6〕~〔10〕反复两遍 顺时针方向向左做“擦踏四点步”至下图位置。



### 曲三

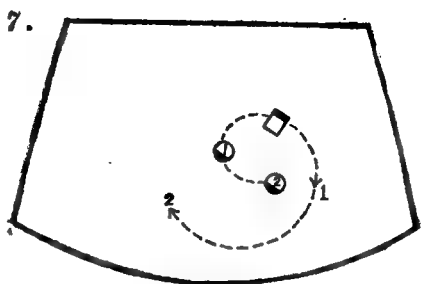
〔1〕~〔2〕 边唱边做“起步”后随即走碎步，按图示路线各至箭头处成下图位置，均面向2点。



〔3〕~〔5〕 男做右“前点步”、女做左“踏步全蹲”，均左手叉腰，右臂屈肘旁举于“斜托掌”位。上身稍右倾。

〔6〕~〔7〕 男、女均保持姿态，女两手做对称动作。

〔8〕~〔11〕 男、女均走碎步按图示路线各至箭头处，成男面向2点，女面向6点。



〔12〕 男做右“前点步”、“右围腰手”；女做左“踏步全蹲”、左手叉腰，右臂屈肘旁举于“斜托掌”位，上身稍右倾。

〔13〕~〔16〕不用

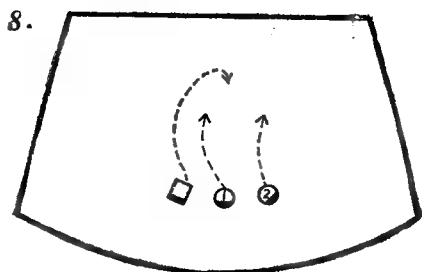
反复〔8〕~〔16〕 男领女1、2号按图示路线向左做“撩踏四点步”第三至二十拍动作，男至箭头1处。

### 曲二

〔1〕~〔4〕 原位站唱。

〔5〕 男、女同时做“起步”。

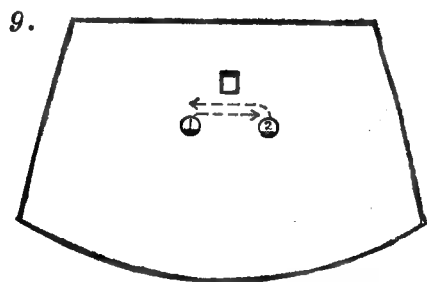
〔6〕~〔10〕 男领女按图示路线做“撩踏四点步”第一至十拍动作，男至箭头2处，成下图位置。



### 曲三

〔1〕 边唱边做“起步”。

〔2〕~〔5〕 男、女均走碎步，按图示路线各至箭头处时男面向1点做“前点步”，二女面向5点做右“踏步全蹲”，均双臂稍屈肘上举。

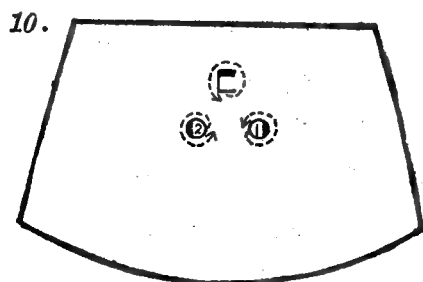


〔6〕~〔7〕 男原位双臂向左、右各摆动一次;女原位做“兔跳步”。

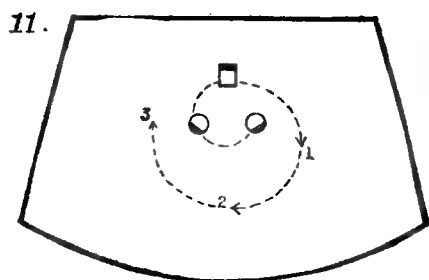
〔8〕~〔12〕 女1号面向7点、女2号面向3点做“兔跳步”的第二至四拍动作两次互换位置,每次做完后静止一拍(三跳一停);男原位保持姿态,每四拍小跳一次,双臂随之向左、右各摆动

一次。最后一拍女1号面向3点,2号面向7点,男面向1点,均做“兔跳步”第四拍动作亮相。

〔13〕~〔16〕不用



反复〔8〕~〔12〕 男、女同做“兔行步”按图示路线各自绕一小圈各回原位,均成面向圆心。



〔13〕~〔16〕不用

反复〔8〕~〔16〕 男领女1、2号按图示路线向左做“擦踏四点步”第三至二十拍动作,男至箭头1处。

曲二

〔1〕~〔4〕 原位站唱。

〔5〕 男、女同时做“起步”。

〔6〕~〔10〕 男领女按图示路线做“擦踏四点步”第一至十拍动作,男至箭头2处。

曲三

〔1〕 做“起步”。

〔2〕~〔7〕 面向圆心,男、女均原位做一次“踏端腿”,然后按图示路线做“七点步”的第一至八拍动作接做“擦踏四点步”第一至八拍动作两次,男至箭头3处。

〔8〕~〔15〕不用

〔16〕 全体面向圆心做“双跺步”一次,全舞结束。

## (六) 艺人简介

登巴男,生于1930年,藏族。丹巴中路乡人,从小向前辈学艺,是丹巴中路乡一带颇有名气的“卓”舞艺人,为《阿口日翁》的主要传人。

传 授 登巴(藏)、拉姆(藏)

编 写 徐庆云、付修林(藏)

流 水

绘 图 李文忠

资料提供 顾占元、周德荣

执行编辑 曲荫生、吕波、康玉岩

# 彻 里 彻 姆

## (一) 概 述

“彻里彻姆”汉称为“羊毛锅庄”。流传于丹巴、金川、小金、马尔康等县，内容为歌颂劳动，表现牧羊姑娘的生产过程。是跳卓时，由群众自发跳起的带有表演性的歌舞节目。传说：“彻里彻姆”是一位美丽、善良的仙女，她见人间缺衣御寒，于是来到人间，教人们养羊、剪羊毛、撕羊毛、搓线、织毡子的技术。人们以跳此舞表达对彻里彻姆的怀念。表演形式以女为主，人数以双数为限。男为伴舞，人数多女一倍。在队形上突破了常见圆圈进行的格式，而是男舞者成半圆，女舞者在前面成一排，边唱边舞。

## (二) 音 乐

### 彻里彻姆和她的白羊

1=F  $\frac{2}{4}$

记谱 冯 火

慢速

〔1〕 2 .  $\overset{35}{\text{丁}}$  | (32) | 6 . | 7 | 3 . |  $\overset{3}{561}$  |  $\overset{4}{6}$  . | 36 | 5 | 2 3 | 2 |  $\overset{6}{1}$  |

白 木 彻 里 彻 姆 中 里 布



2 - | [8] 2 0 || 3 . 5 6 1 | 6 . 3 6 | 5 2 3 |  
 苏 学 (索 拉) 中 里

[12] 2 6 1 | 2 0 || (突快一倍) 2 2 3 5 | 2 2 1 6 ||  
 嘎 布 苏 学 白吉 拉姆 京作 热拉

(原速) 2 2 5 2 | 3 . 5 | 6 2 3 | 2 - | 2 0 ||  
 白吉 拉 姆 松 白拉 热 (呀)

歌词大意:

1. 彻里彻姆姑娘,真能干,养了一群白羊。
2. 彻里彻姆姑娘,剪下雪白的羊毛。

3. 彻里彻姆姑娘,细心地把羊毛撕开。
4. 彻里彻姆姑娘,把羊毛搓成了线。
5. 彻里彻姆姑娘,把线织成了“毡子”①。

① 藏族妇女用手工编织的一种羊毛织物,可做衣衫,质地好,耐穿御寒。

### (三) 造型、服饰

#### 造 型



男舞者



女舞者

#### 服 饰

1. 男舞者 同东路卓中的男舞者。
2. 女舞者 同《阿口日翁》中的女舞者。

## (四) 动作说明

### 基本动作

1. “斜垂手”、“侧平手”、“右托袖手”、“左托袖手”、“左撩手”、“撩手绕袖”、“左围腰手”、“右围腰手”、“掏盖手”、“双跺步”、“左靠膝步”、“右踏地”(均同“藏族舞蹈常用动作”)

#### 2. 双跺踢腿

做法 做右“双跺步”、右小腿随即向前踢出。

#### 3. 踏踢步

准备 站“八字步”。

做法 做“右踏地”顺势勾右脚向前踢出不超过45度。

#### 4. 屈靠踏踢

第一拍 做“左靠膝步”、“左围腰手”(见图一)。

第二拍 左脚向左成“大八字步”，上身微左倾，双手顺势旁抬成“斜垂手”。

第三拍 右脚向左前“踏踢步”，左脚顺势踮起，同时做“撩手绕袖”，上身微右拧(见图二)。



图 一



图 二



图 三

第四拍 落右脚成“小八字步”，膝下颤一次，右手落下双手均成“斜垂手”。

#### 5. 晃手拐脚步

准备 站“八字步”，双手于右“山膀按掌”位。

第一拍 右腿屈膝原位小跳一下踏地，左脚顺势勾脚、脚跟向前，左腿经屈膝前伸全脚着地，同时双臂经上向右晃成右手“侧平手”位，左手至“托掌”位(见图三)。

第二拍 左脚屈膝跳回原位踏地，其他均与第一拍对称。

## 女舞者的专用动作

### 1. 牧羊

准备 众女相互牵手站成一排。站在两端人的外侧手成“斜垂手”。

第一拍 右脚向右移半步屈膝为重心,左脚跟离地,上身微向右拧、倾。

第二拍 身起直,重心移向左脚,右脚微离地。

第三拍 右脚做“踏踢步”,上身微左倾,排右端人的右手旁抬成“右托袖手”。

第四拍 右脚落回原位膝下颤一次。

### 2. 剪羊毛

准备 右单腿跪地,姿态如图(见图四)。

第一~四拍 右手食、中指每拍一次做用剪刀剪羊毛状,同时双臂渐移至左前(见图五)。

### 3. 撕羊毛

准备 双腿跪地,坐于双脚跟上,上身稍左拧,双手于胸前做抓一撮羊毛状(见图六)。



图 四



图 五



图 六

第一拍 双手下分做撕开羊毛状(见图七)。

第二拍 两手收回胸前成准备姿态。

第三~十拍 做第一至二拍动作四次。

第十一~十二拍 两手于身前做捧起已撕好的羊毛放至左前地上。

### 4. 搓线

准备 左单腿跪地,左手拇、食指做捏线状。

第一拍 右手在腿上做向前搓线状,上身随之微左拧、前俯,眼随右手(见图八)。

第二拍 右手划至左手下,做捏线状,上身随之左拧稍后仰(见图九)。



图 七



图 八



图 九

第三~六拍 左手原位,右手拇、食、中指每拍向下捻动一下至腰左前,上身和眼随之。

第七~八拍 右手做拉线状至右腿上方成准备姿态。

### 5. 织毯子

第一~二拍 两手自下向胸前做捧线状,左脚起向前跑三步(至织架前)。

第三~四拍 两手向前做将线挂在织架上状,随即碎步退回原位,双手顺势收至胸前做托线状,双腿跪地。

第五拍 上身微前俯,双下臂向前平端,双手心相对,右手作捏梭状,随即右手向左甩腕作穿梭状,左手顺势向左微划。

第六拍 左手做接梭状。

第七拍 两下臂向前平抬同时做一次“里挽腕”顺势稍压一下腕。

第八拍 两手自前拉回做压线板状,上身顺势稍后仰,眼看左下方(见图十)。

第九~十拍 做第五至六拍的对称动作。

第十一~十二拍 同第七至八拍。

第十三~二十拍 同第五至十二拍。

第二十一~二十四拍 同第五至八拍。



图 十



图 十一

## 歌舞组合

### 1. 《北母彻》组合

第一拍 做“左靠膝步”、“左围腰手”。

第二拍 重心移至左脚,右脚随之稍离地,右臂屈肘向前平抬,左手成“斜垂手”,上身微左倾。

第三拍 右脚起向前做“双跺步”,右臂前伸一下甩成“右围腰手”,左手上甩成“左托抽手”(见图十一)。

第四拍 重心移至右脚,左脚稍抬,双手“下分掌”成“斜垂手”。

第五拍 左脚起跳做“双跺踢腿”，同时双手做“右掏盖手”，右手顺势“里挽腕”（绕袖），左手成“侧平手”，上身微右拧（见图十二）。

第六拍 右脚向右踏地为重心，双手旁落成“斜垂手”。

第七拍 右脚原位小跳一下，同时做左“商羊腿”、“左撩手”（见图十三）。



图 十二



图 十三

第八拍 右脚小跳一下，左脚向左落地的同时做第七拍的对称动作。

第九拍 做第八拍的对称动作。

第十拍 保持姿态，右脚原位小跳一下。

第十一~十二拍 做第九至十拍的对称动作。

第十三拍 做“右踏地”，同时右手向左下甩成“右围腰手”，左手上抬成“左托袖手”。

第十四拍 重心移至左脚，右脚微抬，“下分掌”成“斜垂手”。

第十五拍 做“踏踢步”，同时右手做“撩手绕袖”，左手随之下甩一下，上身微右拧。

第十六拍 右脚落地成“八字步”微屈膝。

## 2. 《北吉拉姆》组合

第一~六拍 同“《北母彻》组合”的第三至八拍。

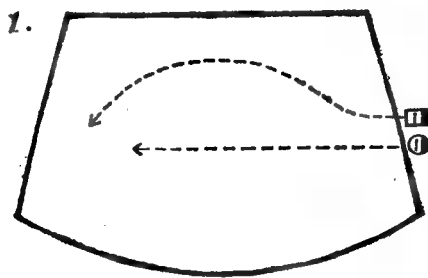
第七~十拍 同“《北母彻》组合”的第十三至十六拍。

## (五) 场记说明

### 角 色

男舞者(①~⑧) 人数不限,以八人为例。简称“男”。

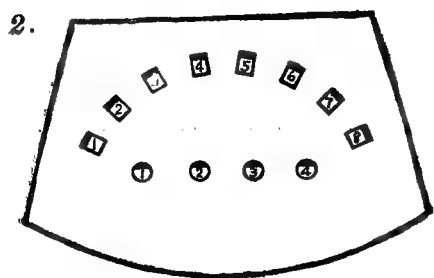
女舞者(①~④) 人数不限,一般要少于男舞者,以四人为例。简称“女”。



### 《彻里彻姆和她的白羊》 第一遍

[1]~[14] 在场外候场,原地唱。

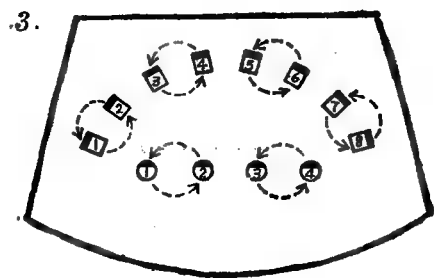
[15]~[23] 男、女舞者均由1号领从台左侧边唱边便步按图示路线上场,走至下图位置。



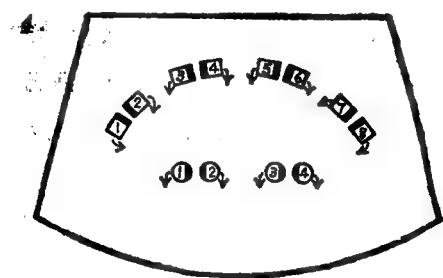
### 第二遍

[1]~[8](唱两次:男唱一次,女复唱一次) 全体同时原位做“《北母彻》组合”两次。

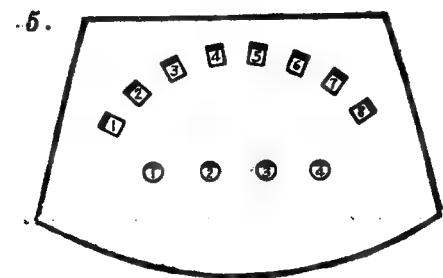
[9]~[14](唱两次:男唱一次,女复唱一次) 男做“屈靠踏踢”六次;女做“牧羊”六次。



[15]~[18](齐唱) 男1、3、5、7号,女1、3号右转半圈。按图示二人一组退做“晃手拐腿步”六次退一圈,各回原位成二人一组背相对。



[19]~[23](齐唱) 全体同时做“《北吉拉姆》组合”成男全体面向台中,女全体面向1点。



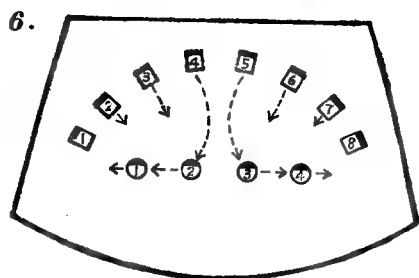
### 第三遍

[1]~[8](唱两次:男唱一次,女复唱一次) 全体原位同时做“《北母彻》组合”两次。

[9]~[14](唱两次:男唱一次,女复唱一次) 男做“屈靠踏踢”六次;女做“剪羊毛”六次。

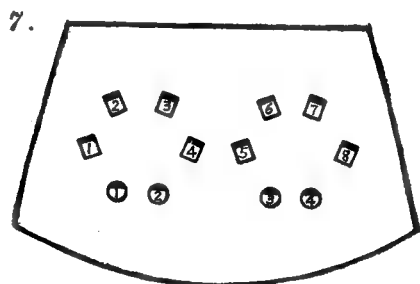
[15]~[18](齐唱) 同场记3。

[19]~[23](齐唱) 同场记 4。

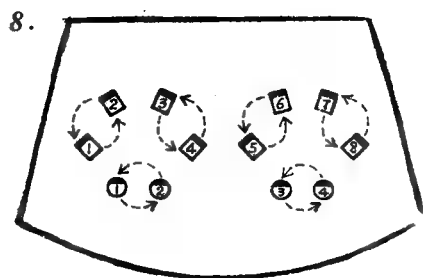


第四遍

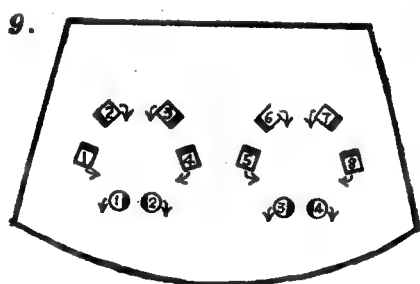
[1]~[8](唱两次:男唱一次,女复唱一次) 全体同时做“《北母彻》组合”两次,在第一次的[4]至[6]时各按图示路线各走至箭头处成下图位置。



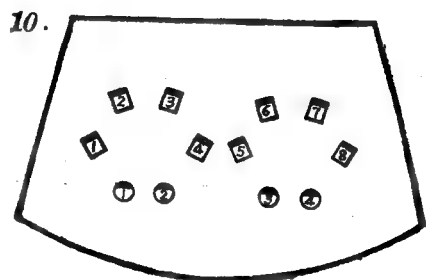
[9]~[14](唱两次:男唱一次,女复唱一次) 全体原位,男做“屈靠踏踢”六次;女做“撕羊毛”两次。



[15]~[18](齐唱) 男1、3、5、7号,女1、3号右转半圈,全体同时退做“晃手拐腿步”六次,后退一圈各回至原位,成二人一组背相对。



[19]~[23](齐唱) 女单数左转身,双数右转身,均成面向1点,男单数左转身,双数右转身,仍成两个面向圆心的弧形,全体同时做“《北吉拉姆》组合”。



第五遍

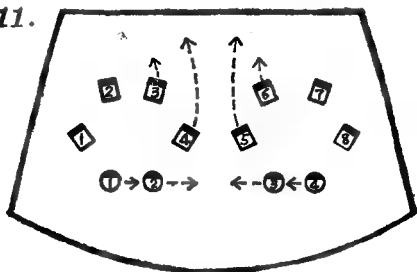
[1]~[8](唱两次:男唱一次,女复唱一次) 全体同时做“《北母彻》组合”两次。

[9]~[14](唱两次:男唱一次,女复唱一次) 全体原位,男做“屈靠踏踢”六次;女做“搓线”三次。

[15]~[18](齐唱) 同场记 8。

[19]~[23](齐唱) 同场记 9。

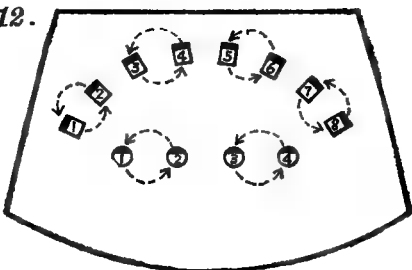
11.



第六遍

[1]~[8](唱两次:男唱一次,女复唱一次) 全体同时做“《北母御》组合”两次,在第一次的[4]至[6]时,按图示路线各至箭头处成下图位置。

12.

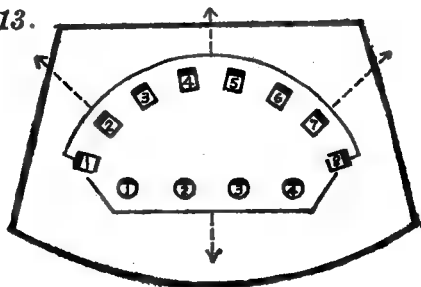


[9]~[14](唱两次:男唱一次,女复唱一次) 全体原位,男做“屈靠踏踢”六次;女做“织毯子”。

[15]~[18](齐唱) 同场记 3。

[19]~[23](齐唱) 同场记 4。

13.



无限反复[15]~[22](齐唱,速度渐快) 做“晃手拐腿步”,向前做八次,原地做八次,然后全体同时向后退做,直至退下场(舞完曲止)。

传 授 周得莹

■ 写 方 土、流 水

绘 图 李文忠

资料提供 顾占元

执行编辑 曲荫生、吕 波、康玉岩



# 俄 卓

## (一) 概 述

“俄卓”即“卓”的安多语方言。主要流行于阿坝、若尔盖、红原、壤塘等牧区县以及松潘的毛尔盖一带。汉称“草地锅庄”。

俄卓的表演形式与卓基本相同。每逢“赛马会”、“扎崇节”(交易会)以及各种庙会,藏族男女都要集会在草地上跳俄卓。

俄卓无乐器伴奏,以歌伴舞。舞蹈不直接表现歌词内容。歌词以吉祥欢乐,祝福颂扬为主。其代表性节目《呃勒》,内容为男女青年相爱赞美,表达倾慕之情,是草原节日或庙会时必须跳的舞蹈之一;《布达拉依》为表现牧民对布达拉宫的向往和赞美。

民间有“牧区无舞”之说,至今色达、石渠两县牧区仍无民间舞蹈。但川西北草地牧区由于与甘肃、青海草原接壤,交往频繁,近百年来,甘青地区的卓传入川西北牧区后,逐渐形成了俄卓。由于草地牧区地处高寒,牧民终年身着老羊皮袄,所以俄卓动作幅度较小,变化较少。上身动作多为前倾后仰,双臂多为胸前绕手和屈肘上举摆动,步伐多为一步一拍,其点、踏、擦、跺、跳等动作刚健有力,充分反映了牧民剽悍粗犷的性格特征。

## (二) 音 乐

### 说 明

俄卓舞歌调式以商调式为主,旋律带有草原辽阔舒展的风格,明亮细腻,清新悠扬。

旋律的运行多为级进,平缓流畅动情,与舞蹈手上动作多的特点密切结合。

## 曲 谱

### 呢 勒

1=F  $\frac{2}{4}$

授传 贝麦尔玛(藏)  
记谱 姜祥仲

欢快地

〔1〕 2.3 5 6 $\dot{1}$  | 6 2 5 3 2 1 6 | 1 2 3 5 2 3 6 1 | 2 2 |

欸 勒 朵牙儿 拉都搭哦 搭吉搭 莫 嘎西 哟 热

〔4〕

2.3 5 6 $\dot{1}$  | 6 2 5 3 2 1 6 | 1 2 3 5 2 3 6 1 | 2 2 |

欸 勒 搭吉搭 莫都搭绒 得勒松 扎 中松 哟 热

〔8〕

结束句 2.3 5 6 $\dot{1}$  | 6 2 5 3 2 1 6 | 1 2 3 5 2 6 1 | 2 2 |

欸 勒 歌喂灼 得莫 哦 得勒松 扎中松 哟 热

〔12〕

歌词大意:

哎呦,请你往上看,那里好象有什么景色?

那是一座金色的塔。

哎呦,请你往中看,那里好象有什么景色?

那是一位佩叉子枪的少年。

哎呦,请你往下看,那里好象有什么景色?

那是一位穿绸缎衣的少女。

(结束句)吉祥如意的舞蹈,

欢快的歌声响彻云霄。

### 布 达 拉 依

1=F  $\frac{2}{4}$

传授 卓 热(藏)  
记谱 姜祥仲

中速

〔1〕 6.1 6.1 | 6 56 3 23 | 5.1 6 53 | 2321 2 | 2.3 5.1 |

布达 拉依 扎 拉 沙吉 尼玛 夏 松 沙吉 尼玛

〔4〕

6532 2 3 2 1 | 3.5 2321 | 6 6 | 6.1 2.3 | 5.1 6532 |

玛扎(呀呀拉) 吉遮 拉玛 谢 扎 (呀 呀 呀 卓苏

〔8〕

1235 2 | 2 6.1 | 2.3 5.1 | 6532 1235 | 2 - | 2 - |

哇拉 拉 拉 呀 呀 呀 卓苏 哇拉 拉)

〔12〕

〔16〕

歌词大意:

1. 布达拉宫的金顶上, 升起了金色的太阳,  
那不是金色的太阳, 那是喇嘛的面容  
发光。
2. 布达拉宫的中心, 响起了金制的喷  
呐,

那不是金制的喷呐, 那是喇嘛的声音回  
荡。

3. 布达拉宫的下面, 有五彩缤纷的哈  
达,  
那不是五彩的哈达, 那是喇嘛的服饰辉  
煌。

### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



男舞者

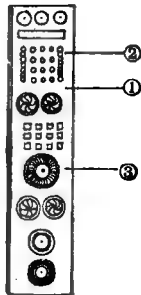


女舞者

服 饰(除附图外, 均见“藏族舞蹈常用服饰图”)

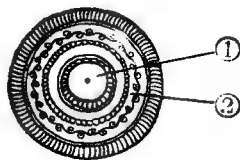
1. 男舞者 头戴狐皮帽, 喜用珊瑚项链。穿戴式男衬衣, 外套男式藏袍, 系红色绸腰带。穿彩裤、藏靴。

2. 女舞者 一般编扎无数小发辫披至肩下, 发上缀有银制装饰品, 戴藏式呢帽, 喜戴金银耳环和珊瑚项链。穿牧区女藏袍, 腰系挂有银制奶桶勾的银饰腰带。外着藏靴。



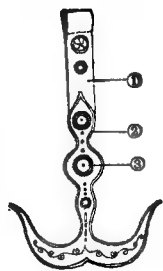
女发饰之一

① 红色獐子皮 ② 银饰 ③ 银饰



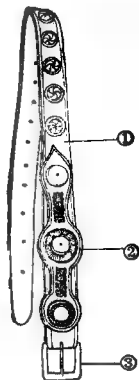
女发饰之二

① 玛瑙 ② 银饰



银质奶桶勾

① 红色皮子 ② 银饰 ③ 珊瑚



银饰腰带

① 红色皮子 ② 银饰 ③ 铜扣

## 道具

彩带 将数条约1米长的各色绸带合成一束。

## (四) 动作说明

### 道具的执法

持彩带(见“女舞者造型图”)

### 基本动作

1. “斜垂手”、“右托袖手”、“侧平手”、“前后甩手”、“上颤步”、“下颤步”、“右踏地”、“双跺步”(均见“藏族舞蹈常用动作”)

### 2. 踏点蹲

准备 站“小八字步”,右手抓右袍袖(女“持彩带”),双臂自然下垂。

第一拍 前半拍,左脚原位踏地膝微屈,同时右脚勾脚向右前擦地稍踢出,右臂屈肘上甩,左臂“斜垂手”,上身顺势拧向左前,微左倾(见图一)。后半拍,左脚踮一下。



图 一

**第二拍** 前半拍,右脚原位落地膝微屈,左腿随之向前悠出,手臂、身体做第一拍的对称动作。后半拍,右脚踮一下。

**第三拍** 左前脚掌向左前点地两下,右膝顺势下颤两次,同时左臂屈肘,手心向上落于左下方,随之向下点两下,右臂微屈肘旁抬,手心向上(见图二)。

**第四拍** 右脚向右后跳一步,左脚随之后撤,顺势转向右前成左“跪蹲”(左膝不落地),同时双手经旁盖下,十指背按至右大腿上(见图三)。



图 二



图 三

### 3. 擦刨步

**准备** 站“小八字步”,双臂自然下垂。

**第一拍** 前半拍,左脚原位踏地屈膝,右脚向前擦地勾脚踢出,右臂顺势微屈肘抬向右前,左臂后甩。后半拍,右脚落回原地膝微屈,左脚随之微屈膝前抬,左臂顺势手心向上微屈肘抬向左前,右臂后甩。

**第二拍** 前半拍,左脚经向后刨地稍抬,左手顺势下甩,右臂微屈肘抬向右前,上身顺势左倾稍右拧(见图四)。后半拍,保持姿态,左前脚掌于右脚旁点地,右臂顺势垂下。

### 4. 划手晃身步

**准备** 站“小八字步”,左手叉腰,右手“持彩带”于“按掌”位。

**第一拍** 右脚向左前“下颤步”,同时右臂屈肘划上弧线(扬彩带)至“斜垂手”位(见图五)。



图 四



图 五

第二拍 左脚向左“下颤步”，同时右手手心向下向左划下弧线至“按掌”位，上身随之微左倾。

### 5. 摆手晃身步

准备 站“小八字步”，左手背叉腰，右手手心向上于“右托袖手”位。

第一拍 右脚向右“下颤步”，右手向旁划至“侧平手”位仍成手心向上，上身微右倾（见图六）。

第二拍 左脚收回原位“下颤步”，同时手划回“右托袖手”位，手心向上，上身随之微左倾。

第三~四拍 原位“右踏地”两次，同时右下臂向右甩彩带两下，上身随之向右晃动两下。



图 六

### 6. 叉腰两步双踏

准备 站“小八字步”，双臂自然下垂。

第一~二拍 右脚起向前走“上颤步”两步，同时双手经旁抬做“下分掌”落于腰前。

第三~四拍 左脚微屈膝为重心，双手手背叉腰，同时原位做“右踏地”两次（见图七）。

### 7. 摊掌两步双踏

第一~二拍 右脚起向后退走“上颤步”两步，同时双手经胸前做“上分掌”（上分时不超过头）至头两侧。

第三~四拍 左腿稍屈膝为重心，右脚至左脚旁做“右踏地”两次，同时双手下落（见图八）。



图 七



图 八

### 8. 掏手两步双踏

准备 双手“斜垂手”位，站“八字步”。

第一~二拍 右脚起向左走“下颤步”两步，身随之转向左前，上身前俯，同时盖左手或下臂横于胸前，右手上划，右下臂横于左下臂内侧、手心向内。

第三拍 左腿稍屈膝为重心，上身稍前俯，右脚至左脚旁做“右踏地”一次，同时右手



图 九

向上从左下臂内向前掏出(见图九)。

第四拍 右脚踏地一下,双手旁划至“斜垂手”位。

### 9. 跺步甩手

第一~二拍 左脚起向前做“双跺步”两次,双手顺势做两次“前后甩手”。

### 歌舞组合

#### 1. 《呃勒》组合

第一~四拍 做“踏点蹲”。

第五~八拍 做“擦刨步”两次。

第九~十六拍 同第一至八拍。

#### 2. 《布达拉依》组合

第一~四拍 做“划手晃身步”两次。

第五~八拍 做“摆手晃身步”。

第九~十二拍 做“叉腰两步双踏”。

第十三~十六拍 做“摊掌两步双踏”。

第十七~三十二拍 同第一至十六拍。

第三十三~三十六拍 做“掏手两步双踏”。

第三十七~三十八拍 左脚为重心,右脚做“右踏地”,右手旁抬成“右托袖手”,左手仍“斜垂手”。

第三十九~四十拍 做“跺步甩手”。

第四十一~六十四拍 做第三十三至四十拍动作三次。

## (五) 跳法说明

### 呃 勒

男女舞者人数不限,各成一队,男前女后顺时针方向围成圆圈,边唱《呃勒》边跳“《呃

勒》组合”，无限反复，尽兴为止。

## 布 达 拉 依

表演形式同《呢勒》，全体舞者边唱《布达拉依》边跳“《布达拉依》组合”，无限反复，尽兴为止。

传 授 达尔戈(藏)、卓热(藏)

甲央扎西(藏)

编 写 杨 莉、格西门措(藏)

马芙蓉

绘 图 李文忠

执行编辑 曲荫生、吕 波、康玉岩



# 达 尔 嘎

## (一) 概 述

“达尔嘎”是藏族嘉绒方言对“卓”的称呼，即“吉祥的娱乐”之意。主要流行于阿坝藏族羌族自治州的马尔康、金川、小金，理县的米亚罗和五屯，黑水的芦花以及甘孜藏族自治州丹巴县的坝底一带。其中马尔康境内原党坝、松岗、卓克基，梭磨四个土司管辖区的达尔嘎统称“四土锅庄”，因独具风格，影响较大，当地素有“西藏的踢踏，巴塘的弦子，四土的锅庄”之称。

达尔嘎按内容和形式分为“达尔嘎底”和“达尔嘎忍”两种，即“大锅庄”和“小锅庄”。

达尔嘎底属礼仪性的舞蹈。建国前，每逢重大节日，婚嫁喜事，迎宾送客等，土司头人都要在官寨内组织跳达尔嘎底。建国后，此舞在嘉绒地区广泛流行，成为当地藏族在重大活动仪式上喜闻乐见的舞蹈。舞时，舞队按辈班而立，连臂或徒手围圈，男前女后，人数不限。先由有资望的长者致颂词，继由领舞者手持串铃、排头率队沿逆时针方向行进，先歌后舞。舞蹈的程序固定：先跳庆贺喜庆的舞蹈，然后跳颂扬统治者或赞美官寨的舞蹈，最后跳吉祥如意的舞蹈，形成高潮而结束。整个舞蹈给人以沉稳，缓慢，端庄，典雅之感。

达尔嘎忍是嘉绒地区藏民自娱性的舞蹈。建国前，藏民用此舞抒发自己的思想感情，消除沉重的劳动和精神压迫所带来的疲劳和痛苦。建国后，由于这种舞蹈不受时间、地点的限制，没有固定的表演程序，即兴性和自娱性很强，更能表达藏族人民当家做主的喜悦心情，因此倍受群众喜爱。它的歌词多以歌颂劳动生产、爱情生活、家乡风光为主。舞蹈一般不直接表现歌词内容，只在少数节目里，舞蹈与歌词内容紧密联系。如《玛雅曲桶》（孔雀吃水）舞蹈中就有大量模仿孔雀戏水的动作。达尔嘎忍表现形式与达尔嘎底基本相

同,整个舞蹈活泼洒脱,欢快优美,前俯动作少,动作幅度大。基本步伐因不受固定的限制,可朝正反方向进行和做对称性的动作。但在嘉绒藏族的冲部,远离本部而与邻近的各民族交往方便,文化交流现象很普遍,这又形成了达尔嘎忍舞蹈丰富多彩,风格迥异的现象。如金川的“马奈卓”,理县的“来苏卓”和“五屯卓”等。有的舞蹈为了尽情抒发舞者的情感,还出现了“躺身蹦子”等高难度动作。

达尔嘎虽然分为达尔嘎底和达尔嘎忍,但舞蹈的基本动律一致,都具有上身前俯,以胴体的轴向转动,同边和顺摆动律。腿部动作主要以胯部的开阖带动腿的外拐内端和内外跺脚等动作的多种变化。

达尔嘎历史悠久,是在古代文化即土著文化的基础上,经“氐羌文化”与“吐蕃文化”的渗透、融合而形成的古老舞种。在这种特殊的社会结构和民族历史文化背景制约下,形成了达尔嘎的舞蹈总体风貌。它既有藏族舞蹈“顺、开、颤、左”的共同特征,又融合发展氐羌民族舞蹈的“含、关、右”等特点。“含”是指上身的前倾或含胸;“关”是胯部的盖关动作;“右”是指舞蹈队形沿逆时针方向行进,以及右脚起步,右脚结束。这些特点,在其它藏族地区的舞蹈中,都是少见的。

达尔嘎无乐器伴奏,舞随歌起,以歌伴舞。

达尔嘎底的歌曲旋律随舞蹈的庄重而严谨,韵律随舞蹈的情绪有起有落。

达尔嘎忍的歌曲旋律流畅,脍炙人口。节奏有张有弛,有松有紧。节奏的变化,丰富了舞蹈的动律,变化着的舞蹈动律反过来又丰富着音乐的节奏。在速度由慢而快的激励下,舞步加快,音乐节奏随之加速,最后则猛歌劲舞,舞蹈在男女高喊“喂”或“哦哦”的吼声中结束。

## (二) 音 乐

### 说 明

达尔嘎舞歌调式带有明显的大调色彩,每个乐句的起音,多为弱拍的后半拍跨入后小节强拍,这就形成其特点和旋律进行的推动力。速度一般均为由慢到快,加速至最后猛歌劲舞并伴以“喂”、“哦哦”的吼声,在高潮中结束。

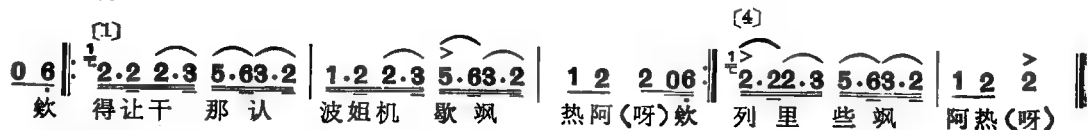
### 曲 谱

## 德让斯嘎尔玛让波

1=D  $\frac{2}{4}$

传授 泽斯仁(藏)、恩 波(藏)  
记谱 姜 样 仲

中速稍慢



歌词大意:

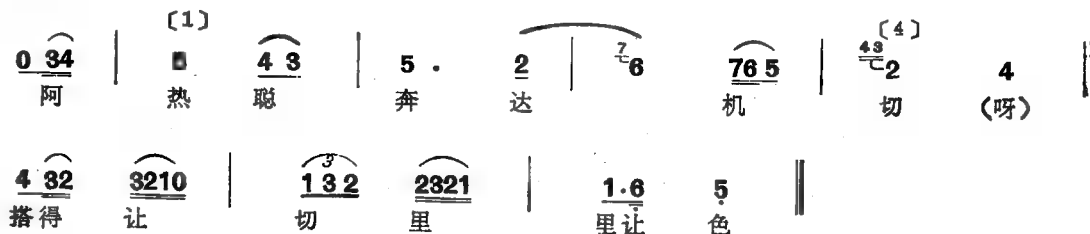
今天是个好时光,是个欢乐的日子。

## 阿勒丛本达尔基

1=F  $\frac{2}{4}$

传授 遼 贵(藏)、安 白(藏)  
记谱 牙 如(藏)、仁金 舍姆(藏)  
姜 样 仲

稍慢



歌词大意:

阿勒商人达尔基哟,当今命运你最好。

今生投世在人间哟,你的幸福比谁都多。

你的生活最美好哟,胜过香甜的奶茶。

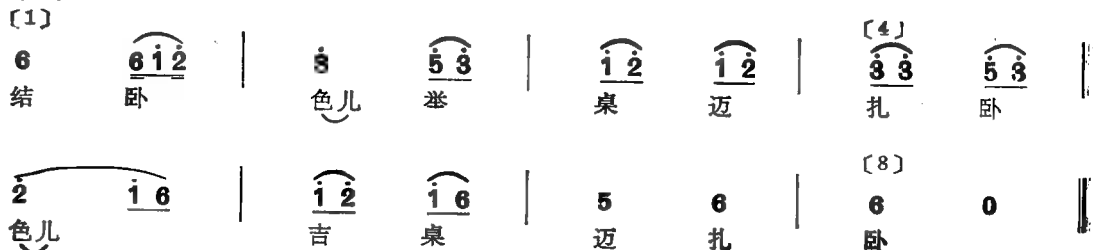
在这天结良缘时,祝你吉祥又安乐。

## 龚扎达尔尼查错

1=G  $\frac{2}{4}$

传授 芦 英  
记谱 姜 祥 仲

中速



歌词大意:

少年好似金光闪烁的明灯,姑娘好象孔雀开屏般美丽。

## 热尔斯登玛

1=G  $\frac{2}{4}$

传授 克保(藏)、 尔甲(藏)  
记谱 姜 祥 仲

中速



歌词大意:

热尔登啊,你像鹰像虎一样勇猛。

家乡乐啊,国力强普天下谁能比。

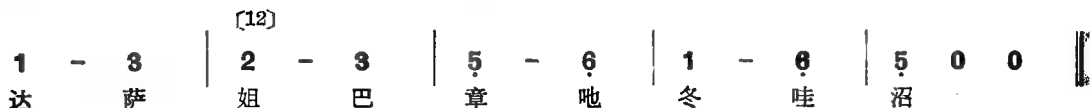
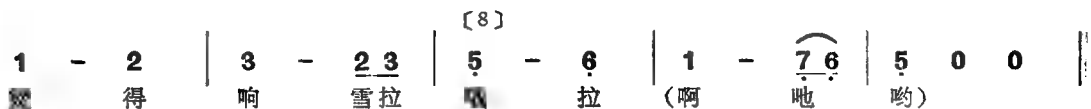
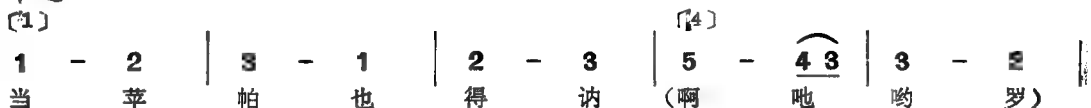
你御外敌,把吉祥幸福带到人间。

## 斯宁干秦朗

1=F  $\frac{3}{4}$

传授 牙如(藏)、 仁青哈姆(藏)  
记谱 王 乾 联

中速



歌词大意:

我的家乡辽阔富饶,我的心比喝了蜜糖还舒畅。

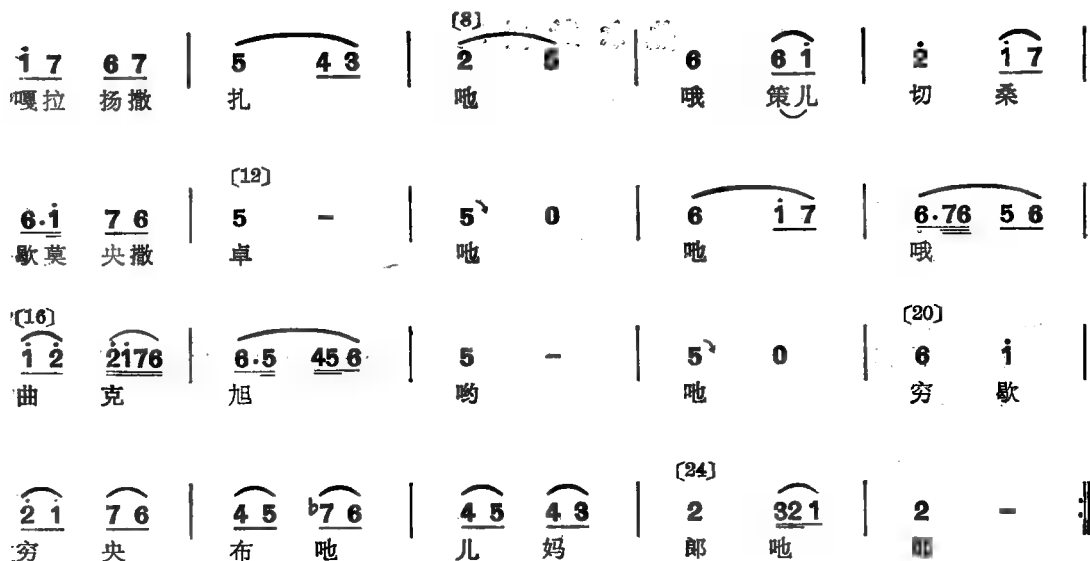
## 岗格喇嘛

1=D  $\frac{2}{4}$

传授 牙如(藏)、 仁青哈姆(藏)  
记谱 王 乾 联

稍慢





歌词大意:

某个喇嘛到哪里? 好奇怪!  
他到漂亮姑娘那里去。

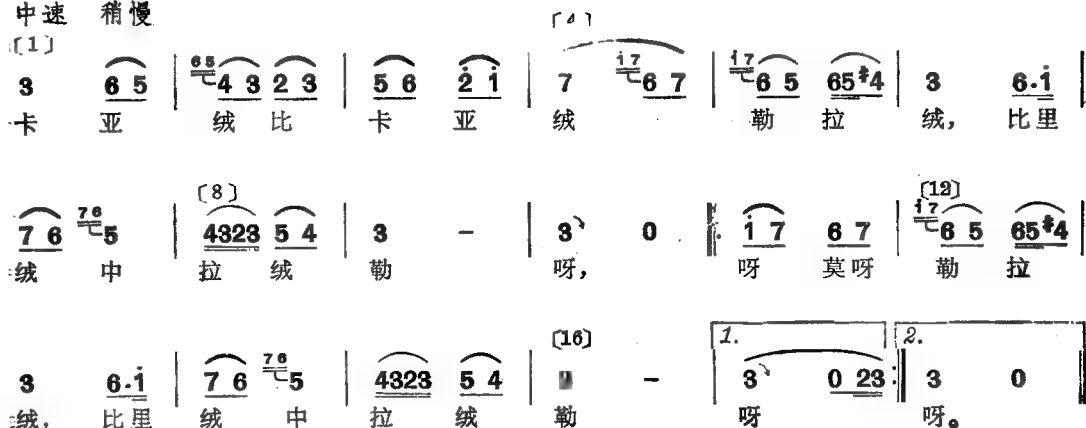
河边鸟儿多美丽,  
它的尾巴多整齐。

## 卡亚绒比

$1 = F \ \frac{2}{4}$

传授 金斯甲(藏)  
记谱 冯 火

中速 稍慢



歌词大意:

布谷来吧, 布谷鸟, 欢快地来吧, 到雍中来吧。

### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



男舞者



女舞者

#### 服 饰(均见“藏族舞蹈常用服饰图”)

男舞者 头戴藏式呢帽,内穿藏式男衬衣,喜戴珊瑚或松耳石串成的项链。外穿男式藏袍,下着彩裤,腰系红绸腰带,脚登藏靴。

女舞者 头戴瓦式头帕,发辫上缀有银制头饰,喜戴金、银、珊瑚、松耳石制成的耳环,胸挂银制“嘎乌”。内穿藏式女衬衣,穿藏式百褶围裙,外穿牧区或农区藏袍,腰后系绸缎制成的绣花巾,喜用银饰皮腰带,脚穿藏靴。

#### 道 具

1. 串铃(见“藏族舞蹈常用道具”)
2. 手帕 长宽约 50 厘米的彩色绸帕。
9. 青稞酒坛 即咣酒坛(见“藏族舞蹈常用道具”)

### (四) 动作说明

#### 道具的执法

执串铃(见图一)

### 基本动作

1. “斜垂手”、“侧平手”、“左围腰手”、“右围腰手”、“右托袖手”、“右撩手”、“右绕袖”、“交叉甩手”、“双跺步”、“右小抬腿”、“左靠膝步”、“后垫点步”、“上颤步”、“右撩盖手”、“下颤步”、“右跳蹉步”(均见“藏族舞蹈常用动作”)

#### 2. 前踏步

第一拍 左脚经稍抬向前上一步屈膝,右脚跟随之离地,同时双臂微屈肘旁抬,上身微俯(见图二)。

第二拍 前半拍,右脚向前踏地顺势屈膝,左脚跟随之离地,双臂屈肘左甩,上身微俯(见图三);后半拍,左脚跟落地同时右脚离地,上身顺势稍右拧。



图 一



图 二



图 三

#### 3. 退蹲步

准备 接“前踏步”。

第一拍 右脚经稍屈膝抬起向左后撤一步为重心,同时右手挥至右上方,微屈肘,手心向上,左手“斜垂手”(见图四)。

第二拍 做“左跪蹲”,右手顺势至“侧平手”位,左手随之成手背向前,眼视左前(见图五)。

#### 4. 转体顺摆步

准备 左脚为重心,右腿屈膝微抬,双臂左划,上身微左倾(见图六)。



图 四



图 五



图 六

第一拍 右脚向右前上一步屈膝为重心,顺势转向右前、微右倾,左腿随之稍屈膝前抬,双手做准备的对称动作(见图七)。

第二拍 左脚、双臂做第一拍的对称动作,右腿向左前做小“端腿”,上身随之左倾稍前俯(见图八)。

### 5. 内关坐胯步

准备 站“八字步”,双下臂于腹前交叉,左臂在上。

第一拍 前半拍,右脚向前踏一小步屈膝为重心,右手经胸前掏出、向下甩,同时左臂旁划至“侧平手”位、微屈肘,上身微俯、左拧(见图九);后半拍,重心移至左脚,膝微伸,同时右脚稍抬,上身顺势拧向右前。



图 七



图 八



图 九

第二拍 右脚后撤一步屈膝,同时成左脚跟点地,上身左拧回原位的同时右手扬至头右上方,身微右倾,左手落至“斜垂手”位(见图十)。

第三拍 前半拍,左脚尖右摆落地,同时双脚碾转向右前,成半蹲,上身微前俯,双臂顺势做“左围腰手”,眼看左前(见图十一);后半拍,左脚稍抬,随之转向左前,双臂旁抬成“侧平手”。

第四拍 左脚向左迈一步屈膝为重心,臀部下坐,直右膝、成右脚跟点地,同时双手旁甩成第二拍的对称姿态(见图十二)。



图 十



图 十一



图 十二



## 6. 晃身转

做法 左脚起每拍一步,走“下颠步”四或六小步原位左转一圈,上左脚时双手摆至右“顺风旗”位(见图十三),上右脚时双手摆至左“顺风旗”位。

## 7. 划腿踩地蹲

准备 站“八字步”。

第一拍 上左脚屈膝随即小跳一下,右脚顺势经擦地开膝前抬,并以膝为轴顺时针划一小圈,同时双臂自胸前下分成右臂屈肘旁抬,左手略高于“斜垂手”位(见图十四)。

第二拍 右脚踩地为重心,上身顺势前俯,随即重心移至左脚,右脚提起(见图十五)。



图 十三



图 十四



图 十五

第三拍 右脚原位屈膝踏地,左脚顺势开膝稍抬起,同时上身拧向左前,左手随之划至略高于“侧平手”位。

第四拍 提左脚撤向右脚后以前脚掌点地,开膝半蹲,右手下划,左“托袖手”(见图十六)。

## 8. 后垫步

第一拍 前半拍,左脚向右后撤一步屈膝为重心,上身拧向左前、微右倾,双臂微屈肘斜抬(见图十七);后半拍,右脚提起至左脚旁。



图 十六



图 十七

第二拍 左脚踏地为重心。

## 9. 蹲步转身

准备 站“大八字步”。

第一拍 以右脚为轴转向右前顺势做左“跪蹲”，两手随之手背叉腰（见图十八）。

第二拍 以右脚为轴转向左前顺势起身，膝微屈，提左脚伸向左前以脚跟点地（见图十九）。



图 十八



图 十九

### 10. 靠步蹲

第一拍 左脚向左迈“下颤步”，右脚随之向左滑靠半步，同时双手经上弧摆向左下，上身随之微向左拧、倾。

第二拍 做右“跪蹲”，双臂屈肘，手心向下，向左前微抬。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

### 11. 悠腿蹲

第一拍 右脚向右前上一步屈膝，左小“端腿”向右前悠出，双臂屈肘摆向右前，身微左倾，眼视前（见图二十）。

第二拍 左脚向左后落下顺势成左“跪蹲”，同时左臂旁抬成“左托袖手”，右手于“斜垂手”位，身右拧（见图二十一）。

第三拍 起身。

### 12. 横垫步

第一拍 右脚向右一步膝微屈为重心，左脚脚跟离地随之向右脚后拖半步，上身稍前俯，双手手心向上微前甩（见图二十二）。



图 二十



图 二十一



图 二十二

第二拍 左脚跟落地屈膝为重心,右腿顺势屈膝前抬,上身随之稍后靠,双下臂同时前平抬(见图二十三)。

### 13. 顺边擦掌步

准备 “右托袖手”,左“斜垂手”,站“八字步”。

第一拍 右脚踏地膝微屈,左脚稍提起,同时左手经胸前向左撩起做“左撩手”,右手经下旁甩(见图二十四)。



图 二十三



图 二十四

第二拍 右膝伸屈一次,同时以右脚掌为轴转向左侧。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

### 14. 拐端步

第一拍 左脚向左踏地屈膝,右小腿随之后抬,同时转向左前,双“斜垂手”。

第二拍 右脚至左脚旁踏地,同时做“右围腰手”,身顺势前俯微左拧(见图二十五)。

第三拍 左腿原位屈膝踮跳一下,同时右小腿向右抬起45度,同时左手经下甩至左上方,右臂下甩至“斜垂手”位,上身顺势直起,眼看右下方(见图二十六)。

第四拍 左脚原位屈膝踮跳一下,同时右小腿勾脚向左摆成右膝向右前,上身随之转向右前,右臂屈肘旁抬,左臂落至“斜垂手”位(见图二十七)。



图 二十五



图 二十六



图 二十七

### 15. 踮跳转身

第一拍 右脚向右前上一步为重心。

第二拍 起右脚做“双跺步”顺势半蹲，上身随之右拧前俯，同时左臂微屈肘划至身前，右臂划至右后方(见图二十八)。

第三拍 右脚踏地一下，同时做“左小抬腿”，上身微右倾。

第四拍 右脚踏跳一下，左腿顺势向左悠起，上身随之转向左前，同时右手经旁划至身前，左臂旁划至略低于“侧平手”位(见图二十九)。



图 二十八



图 二十九

第五拍 左脚落下成“大八字步”稍蹲，右脚跟离地，同时右手上划成“右托袖手”，左手下落成“斜垂手”，上身微左倾、右拧。

第六拍 静止。

#### 16. 躺身转跳

第一拍 左脚向左上一步为重心，同时双手“下分掌”至“斜垂手”位，虎口相对，身微俯。

第二拍 起左脚做“双跺步”成“小八字步半蹲”，身前俯(见图三十)。

第三拍 前半拍，“左围腰手”，同时右脚向左踏一步；后半拍，做“左小抬腿”，双手顺势旁划，同时稍躺身向左转半圈(见图三十一)。



图 三十



图 三十一

第四拍 右脚踏跳一下，继续左转半圈。

#### 17. 晃手摆步

准备 “斜垂手”，站“八字步”。

第一拍 右脚“上颤步”，左脚顺势离地，右手经身前上划至“侧平手”位成手心向上，左手旁抬成“左托袖手”，身随之稍向右倾（见图三十二）。

第二拍 步法与第一拍对称，同时左手向左划上弧线至“侧平手”位，手心向上，右手向右划上弧线成“右托袖手”，身随之稍向左倾。

第三拍 右脚向左前上一步屈膝，身顺势转向左侧，左腿屈膝抬起、膝向左前、脚靠右小腿处，同时手臂做第二拍的对称动作，身随之稍前俯右倾，眼视右下（见图三十三）。



图 三十二



图 三十三

第四拍 左脚在右脚后落地膝下颤，身顺势右转回原位，右脚顺势离地，同时手臂做第二拍动作，身稍向左倾。

第五拍 手保持姿态，左前脚掌至右脚后点地一下，右脚随即前移半步稍屈膝为重心，上身微左拧、前俯。

第六拍 手保持姿态，上左脚稍屈膝为重心，转向右侧，右脚随之离地，上身稍左倾。

### 组合动作

#### 1. 《德让斯嘎尔玛让波》组合

第一~二拍 做“靠膝步”。

第三~四拍 做“前踏步”。

第五~六拍 做“退蹲步”。

第七~十拍 同第三至六拍。

第十一~十二拍 做“转体顺摆步”。

第十三~二十拍 做“内关坐胯步”。

第二十一~二十六拍 做“晃身转”三次。

第二十七~三十拍 做“划脚跺地蹲”。

#### 2. 《阿勒丛本达尔基》组合之一

第一~二拍 做“靠膝步”。

第三~四拍 做“划腿跺地蹲”第一至二拍动作。

第五拍 左脚踮跳一下,随即做“双跺步”顺势转向右侧。

第六拍 做“左靠膝步”。

第七~八拍 做“后垫点步”。

第九~十四拍 做“蹲步转身”三次。

### 3. 《阿勒丛本达尔基》组合之二

第一~八拍 做“晃身转”四次。

第九~十四拍 做“蹲步转身”三次。

### 4. 《龚扎达尔尼查错》组合之一

第一~四拍 做“拐端步”。

第五~六拍 上右脚做“左靠膝步”,双手做“交叉甩手”第一拍动作。

第七~八拍 做“退蹲步”,双臂右撩成手心向上。

第九~十二拍 做“踮跳转身”第一至四拍动作。

第十三~十四拍 右脚起向前走“下颤步”两步,同时做“右撩盖手”。

第十五~十六拍 做“右跳蹉步”。

### 5. 《龚扎达尔尼查错》组合之二

第一~四拍 右脚起走“下颤步”四步。同时做“右撩盖手”。

第五~六拍 做“右跳蹉步”。

第七~十四拍 做“躺身转跳”两次。

第十五~十六拍 做“躺身转跳”第一至二拍动作。

### 6. 《热尔斯登玛》组合

第一拍 左脚向左走“上颤步”,右脚跟随之离地,双臂随之微旁抬。

第二拍 右脚向左前走“上颤步”一步顺势转向左侧,左脚跟离地,右臂随之上划至头前上方做“右绕袖”一次,左手“斜垂手”位,眼视前上方(见图三十四)。

第三拍 重心后移,右脚“上颤步”向右后撤一步,左脚前脚掌点地,身随之稍右拧、后倾,右手顺势甩袖成“斜垂手”(见图三十五)。



图 三十四



图 三十五

第四拍 右膝屈伸一次, 双手做“交叉甩手”, 成右手托袖略高于“山膀”位, 左手托袖略高于“斜垂手”位(见图三十六)。

第五拍 左脚向前“上颤步”一步, 右脚跟随之离地, 双手垂下成“斜垂手”。

第六拍 左脚原位踮跳一下转向左前, 右腿随之向左前做“大抬腿”, 双手顺势向左前悠起, 眼视前(见图三十七)。



图 三十六



图 三十七

第七拍 左脚原位踮跳一下微屈膝为重心, 右小腿以膝为轴顺势逆时针方向荡一圈, 同时双手收至胸前顺势“里甩腕”一次成手心向上。

第八拍 右脚撤向右后顺势成右“跪蹲”, 双臂随之后甩, 上身前倾, 眼视右前(见图三十八)。

第九拍 左脚向左前“上颤步”, 右脚跟随之离地, 同时左手旁托至左上方, 右手手背向前上划至身前顺势翻掌成手心向上(见图三十九)。



图 三十八



图 三十九

第十拍 右脚向左前踏一步顺势左转半圈, 左小腿随之微后抬, 双臂随之上下小幅度地摇动一次。

第十一~十二拍 同第九至十拍。

第十三拍 右腿屈膝为重心, 左脚向左前伸出以脚跟点地, 上身随之转向左前稍俯,

双手手心向上向左微划上弧线端至身前,眼视前(见图四十)。

第十四拍 重心移至左脚顺势踮跳一下,同时右脚经擦地勾脚踢出随即吸腿于左脚旁踏地,双手“下分掌”成“右托袖手”、左“斜垂手”。

第十五拍 双手原位,做“双跺步”两次顺势右转四分之一圈。

第十六拍 做“双跺步”一次,再右转四分之一圈。

第十七拍 左脚向左一步为重心,同时做“右小抬腿”顺势右转四分之一圈,双臂随之屈肘向上将袖甩至肩后(见图四十一)。



图 四十



图 四十一

第十八拍 右腿经“前吸腿”做“踏地”,右手成“右托袖手”,左手旁划成“侧平手”。

第十九拍 左脚起向左前做“双跺步”,双手同时甩向左前,微屈肘平端。

第二十拍 做第十九拍的对称动作。

第二十一~二十四拍 同第十三至十六拍。

#### 7. 《岗格喇嘛》组合

第一~十四拍 做“横垫步”七次。

第十五~十八拍 做“顺边擦掌步”。

第十九~二十四拍 做“转身踏步跳”。

#### 8. 《斯宁干秦朗》组合之一

第一~三拍 做“悠腿蹲”。

第四~六拍 做第一至三拍的对称动作。

第七~四十二拍 做第一至六拍动作六次。

第四十三~四十五拍 同第一至三拍。

#### 9. 《斯宁干秦朗》组合之二

第一~三拍 做“悠腿蹲”的对称动作。

第四~十五拍 六拍一次做“晃身转”两次。

第十六~十八拍 做“退蹲步”,第三拍时起身。

第十九~三十六拍 同第一至十八拍。



第三十七~三十九拍 做“悠腿蹲”。

第四十~四十二拍 做“悠腿蹲”的对称动作。

第四十三~四十五拍 做“悠腿蹲”。

#### 10. 《卡亚绒比》组合

第一拍 左脚向前蹭跳一步,右脚随之至左脚旁踏地稍屈膝为重心,左脚稍离地,双手左甩,成“左托袖手”,右手至腰左前(见图四十二)。

第二拍 左脚上步稍屈膝,右脚随之离地,同时右手经下划成屈肘旁抬,左手经下盖旁划至“斜垂手”位。

第三拍 左脚向前蹭跳一步为重心,右脚至左脚旁踏地一下随即向前踢出,同时右手于右前上方做“右绕袖”顺势上甩,左手略低于“侧平手”位,上身微右拧、后仰(见图四十三)。

第四拍 双手保持原姿态,右脚向前一步为重心。



图 四十二



图 四十三

## (五) 场记及跳法说明

### 德让斯嘎尔玛让波

《德让斯嘎尔玛让波》流行于马尔康、大小金川一带。属“达尔嘎底”。每逢节假日或婚嫁喜庆活动的仪式上,常以跳此舞为开始。

舞者人数不限。先在场中心置咂酒坛,男女各按辈份站成一队,男(□)前女(●)后围成半圆。先由一长者至酒坛前,抓起酒坛上浮的青棵,边致颂词边向天空扬洒,然后众舞者依次至场中咂酒(用酒坛上的吸管饮酒)后,各回原位面向酒坛,男女各相互拉手。这时由一名德高望重的妇女手捧串铃两步一蹲地走至场中,男领舞者亦两步一蹲地迎上前去接过串铃,然后各退回原位。开始唱《德让斯嘎尔玛让波》,众男起唱一句,众女复

唱一句，原位唱完一遍后，男领舞者以串铃击节，率领全体舞者，边唱(轮唱同上)边跳与歌曲同名的动作组合。节奏由慢渐快，尽兴为止。

### 阿勒丛本达尔基

《阿勒丛本达尔基》流行于马尔康、大小金川一带。属“达尔嘎底”。除不致颂词、饮酒和交接串铃等仪式外，唱、跳法均同《德让斯嘎尔玛让波》。唱《阿勒丛本达尔基》，先跳“《阿勒丛本达尔基》组合之一”若干次后，由领舞者示意，全体接做“《阿勒丛本达尔基》组合之二”。然后再从头反复，边唱边跳，最后越跳越快至尽兴为止。

### 龚扎达尔尼查错

《龚扎达尔尼查错》流行于马尔康和金川一带。属“达尔嘎底”和“达尔嘎忍”之间的过渡性舞段。唱、跳方法均同《阿勒丛本达尔基》。唱《龚扎达尔尼查错》，做“《龚扎达尔尼查错》组合之一”两次后，接做“《龚扎达尔尼查错》组合之二”。然后再从头反复，边唱边跳，尽兴为止。

### 热尔斯登玛

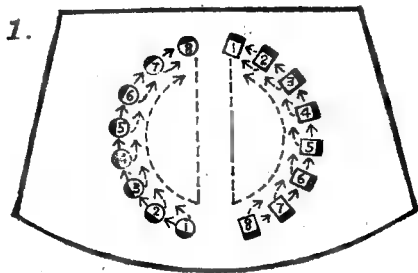
《热尔斯登玛》流行于金川西里寨。为颂扬民族英雄热尔斯登玛土司。唱、跳方法均同《阿勒丛本达尔基》。唱《热尔斯登玛》，做“《热尔斯登玛》组合”，反复唱跳，尽兴而止。

### 斯宁干秦朗

《斯宁干秦朗》流行于金川周山区一带，属“达尔嘎忍”。

男舞者(①~⑧) 人数不限，以八人为例，1号为领舞者。

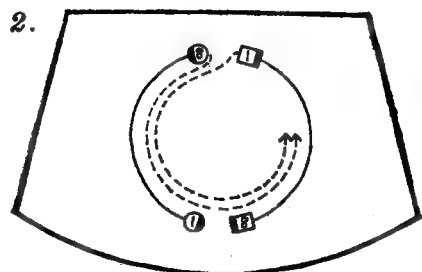
女舞者(①~⑧) 人数与男相等，8号为领舞者。



全体按图示位置站好。

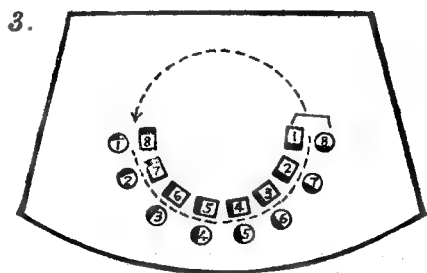
《斯宁干秦朗》唱第一遍 全体面向圆心原位做“《斯宁干秦朗》组合之一”。

唱第二~三遍 做“《斯宁干秦朗》组合之二”接“《斯宁干秦朗》组合之一”，由男1号领众男，女8号领众女按图示路线走向原位，成男女排头面相对，



排尾背相对。

唱第四~六遍 做“《斯宁干秦朗》组合之二”三次，男1号、女8号各带领一队按图示路线走成下图位置。



唱第七遍无限反复 每对男女舞者里侧手臂相互于身后交叉扶腰,全体同时反复做“《斯宁干秦朗》组合之二”,(凡做“晃身转”时,扶腰的手不松开,二人一齐转)按图示路线行进(舞完歌止)。

## 岗 格 喇 嘛

《岗格喇嘛》流行于金川周山区一带,属“达尔嘎忍”。是一种由男扮成女子的欢快风趣的群舞。歌曲内容为幽默地讽刺那些不守清规的喇嘛。舞者人数不限,围成圆圈,按逆时针方向边歌边舞,唱一遍《岗格喇嘛》同时跳一次“《岗格喇嘛》组合”,无限反复,尽兴为止。

## 卡 亚 绒 比

《卡亚绒比》流行于金川一带,唱法、跳法均同《阿勒丛本达尔基》,反复唱《卡亚绒比》,先反复跳“晃身摆步”,后由领舞者示意,众默契随之,反复跳“《卡亚绒比》组合”,尽兴为止。

传 授 泽斯仁(藏)、思 波(藏)  
克 保(藏)、班德尔甲  
(藏)、波 贵(藏)、  
安 白(藏)、牙 若(藏)  
仁金哈姆(藏)、芦 芙  
■ 写 格西门措(藏)、邹凤兰  
马芙蓉、杨 霞

绘 图 李文忠

执行编辑 吕 波、曲荫生、康玉岩

# 五 屯 卓

## (一) 概 述

“五屯卓”属“达尔嘎”的一种，流行于现今理县木卡以上、扑头以下，即上孟、下孟、甘堡、杂谷和九子五屯(五个乡)和薛城乡的一部分，其中下孟乡的班达寨和薛城乡的月落寨尤为盛行。人们每逢佳节，迎亲或送丧之日，都要聚在一起通宵达旦地跳达尔嘎。

五屯卓分“喜事”和“忧事”(或称“丧事”)两大类。喜事中又分为礼仪性、自娱性、儿童达尔嘎和结亲达尔嘎四种，再加上忧事达尔嘎，共五种。按五屯地区风俗，结亲达尔嘎只能嫁女时跳，丧事达尔嘎只能在六十岁以上的老人去世时才跳。

舞蹈时一般先由德高望重的长者打开咂酒坛，插吸酒竿，致祝酒词和念经，再由舞技较好的人来领舞，先跳礼仪性的，再跳其它内容。在进行的程序上与四土地区基本相同。

## (二) 音 乐

### 说 明

五屯卓无乐器伴奏，舞随歌起，以歌伴舞。

### 曲 谱

## 垫 板 若

1=A  $\frac{2}{4}$

传授 平措(藏)  
记谱 尼玛(藏)

中速 稍慢

[1]  $\underline{1\ 23.}$   $\underline{5}$  |  $\underline{5\ 5}$   $\underline{6}$  |  $\underline{5\ 3.}$   $\underline{2}$  |  $\underline{2.0}$   $\underline{2353.}$  |

垫板 若 依 娃 垫板 若 哞 依 娃

$\underline{3\ 26}$   $\underline{6\ 1.}$  |  $\underline{12161}$   $\underline{6\ 3}$  |  $\underline{5.6}$   $\underline{1.0}$  ||

垫板 若 (咏呀) 哞

歌词大意:

祝福安康。

## (三) 造 型、服 饰

造 型(均见“统一图”)



男舞者



女舞者

服 饰(均见“统一图”)

1. 男舞者 头缠黑色头帕。上身穿黑色大襟长衫, 腰系紫红棉织腰带, 上系包银火镰、镶银短刀。下身着白色中式长裤(稍短), 裹黑布绑腿, 穿皮鞋。

2. 女舞者 头戴瓦式头帕(同“达尔嘎”女舞者), 穿黑色大襟长衫, 外套彩色缎坎肩, 穿浅色中式长裤, 裤脚绣花边, 腰系黑白花腰带和紫红绣花围腰, 脚穿绣红花绿叶为主要图案的绣花鞋。

## (四) 动作说明

### 1. 颤摆脚(以下动作图均以女为例,男动作与之相同)

准备 站“小八字步”,膝微屈。

第一拍 左“上颤步”一次,同时右脚向右前方伸出,脚跟着地,脚尖随即向右摆,身随之微右拧、右手自腹前划向右前成手心向上,左臂自然下垂,眼随右手(见图一)。

第二拍 左膝上颤一次,同时右脚尖摆向左前全脚着地,上身顺势拧向左前,右臂屈肘向左摆至胸前成手心向下,眼随右手(见图二)。



图 一



图 二

### 2. 靠步摊掌

准备 左手搭在身前舞者的右肩上,面向圆心站“八字步”。

第一拍 左脚向左迈一步膝微屈,右脚速跟至左脚后以前脚掌踏地,右膝靠左膝,同时上身转向左前、稍右倾,右手带动下臂划上弧线至右前下方,成手心向上(见图三)。

### 3. 点梭步

准备 接“靠步摊掌”,重心移至右脚。

第一拍 左脚向左前上一步膝微屈为重心,同时转向左侧,右手带动下臂经上向左划立圆甩至身后,上身随之微俯,眼视下方(见图四)。



图 三



图 四

第二拍 右脚稍离地向前划弧线上至左脚前点地为重心, 胯顺势右摆, 同时右手向左平划屈肘于胸前成手心向下, 上身随之微俯稍左倾(见图五)。

第三拍 左脚原位踏地屈膝, 右脚向后擦一下地顺势后抬, 同时右手下甩至身右下方, 上身顺势稍前俯(见图六), 随即右脚落至左脚旁为重心。



图 五



图 六

第四~六拍 同第一至三拍。

第七拍 同第二拍。

#### 4. 踏跺步

准备 接“点梭步”。

第一拍 前半拍, 右脚稍向前跺地一下, 随即稍上抬, 同时右手划至胸前(见图七)。后半拍, 右脚落地为重心。

第二拍 左脚向前跺地膝微屈, 右小腿随之后抬, 右手下划至“斜垂手”位, 上身顺势微右倾(见图八)。

第三拍 同“点梭步”的第二拍。

第四拍 同“点梭步”的第一拍。

#### 5. 点步绕手

准备 站“小八字步”, 双臂自然下垂。

第一拍 左脚向左迈一步屈膝为重心, 上身顺势前俯, 右脚跟随之离地、右膝微屈, 同时双手自胸前下分、旁提(见图九)。



图 七



图 八



图 九

第二拍 转向左侧的同时右脚稍离地旁划至左脚旁点地(见图十)。

第三拍 右脚稍经前划弧至右后屈膝为重心,左脚起踮,上身稍右倾,同时双手经前向上于胸前互绕一圈,眼视手(见图十一)。



图 十



图 十一



图 十二

第四拍 左膝右靠带动左脚掌收至右脚旁点地,顺势转向右前,双膝微屈,双手“下分掌”至“斜垂手”位,手心向下,上身前俯。

#### 6. 踏点转

准备 接“点步绕手”。

第一拍 左脚向左跳一小步屈膝为重心,顺势转向左侧,上身左倾,右小腿随之后抬,同时左手向左上划至左肩前,手心向外,右臂略甩向右下方(见图十二)。

第二拍 右脚向前点地为重心,顺势左转半圈成面向逆时针方向,左脚踮起,右手搭身前舞者的右肩,左臂于“斜垂手”位(见图十三)。

第三拍 右脚向前踏一步,膝屈伸一次,左小腿随之后抬,上身顺势右拧,同时双手带动下臂经旁盖至胸前交叉(见图十四)。

第四拍 左小腿落下于右脚后点地,双膝顺势屈伸一次,双手下分成“斜垂手”。

#### 7. 转身摊掌

准备 站“小八字步”,双臂自然下垂。

第一拍 左脚向左上一步为轴,右脚靠至左脚旁,屈膝左转一圈,双臂微侧抬。

第二拍 右脚点地,双膝向下颤动一次,同时双手提至胸前再“摊掌”,上身随之微俯(见图十五)。



图 十三



图 十四



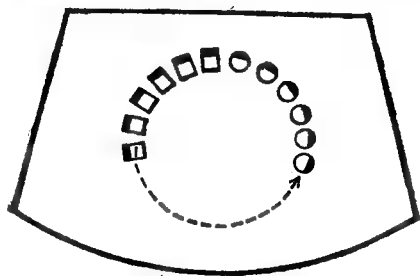
图 十五



## (五) 跳法说明

### 垫板若

流行于理县五屯区一带的《垫板若》，是五屯卓的代表性节目之一。凡喜庆活动首先跳《垫板若》，亦称开场节目。内容为祝福安康、吉祥，祝愿丰收、幸福。



舞者人数不限，男前女后站成半圆形，男1号为领舞者。无乐器伴奏。全体舞者唱一遍《垫板若》歌曲，反复跳一个舞蹈动作（见动作说明）逆时针方向横移。直至所有动作跳完后，又从头开始。动作顺序由领舞者任意掌握，众随之。尽兴而止。

传 授 色尔甲(藏)

■ 写 杨香花(藏)、杨 莉  
格西门措(藏)

绘 ■ 李文忠

执行编辑 曲荫生、吕 波、康玉岩

# 巴塘谐

## (一) 概述

“巴塘谐”是发源于巴塘，盛行于甘孜州各地，深受群众喜爱的民间舞蹈。藏语“谐”，意即“歌舞”，当地方言称“耶”，因舞时用“毕旺”（土制二胡，又叫弦胡）伴奏，故汉语又称“巴塘弦子”。

巴塘谐产生于何时，尚无考。但从其歌词的体裁格式上看，与六世达赖仓央嘉措（公元1683年~1706年）《情歌》的体裁格式相一致，因此有人认为巴塘谐产生于仓央嘉措之后，约有二百多年的历史。但另有人认为，在敦煌壁画《张仪潮出行图》和《宋国夫人出行图》上，均有舞动长袖，动作协调，姿态优美的舞者形象，很像谐中向前迈步时屈身的动态舞姿，因而推论巴塘谐已有一千多年的历史了。

以上两种说法目前尚难以论定，但认为“巴塘谐”有着比较悠久的历史则是一致的。可是，由于统治阶级长期对它的歧视，甚至被禁止，它的发展受到了限制。直至清末民初，藏汉文化交流更加扩大，近代藏族上层知识分子对巴塘谐的热爱和提倡，促使巴塘谐得到了较大的发展。

巴塘谐由“卓”逐渐发展演变而来。由于地区不同，又各有特色。以茨乌乡为代表的东区弦子，自古以来享有盛誉。舞蹈古朴典雅，曲调婉转流畅，至今舞时男不挥袖，注重膝部的颤动和腿部的变化。南区弦子则是蹲、踏、跃、跺的动作突出，较为明显地带有卓的韵律特色。巴塘县城区因地处川藏交通要道，是全县的政治文化中心，以它为代表的中区弦子，发展较快，轻柔飘逸，优美抒情，独具一格。经过不断革新的巴塘谐，在内容上突破了神权的束缚，更多地反映了人们的生活、劳动、爱情，增强了它的人民性。在形式上，突破

了旧有的连臂弓腰，代之以昂头挺胸，挥袖而舞。更突出的是，变无乐器伴奏的卓成了有弦胡伴奏的谐。

巴塘谐多为围圈而舞。参加人数不限，少可三五人，多则几十人上百人，甚至千人以上都有。舞时一般男一队、女一队，男前女后，沿顺时针方向进行，拉弦胡者站排头，为领舞者，可由一人或多人组成。每逢节假日，婚嫁，集会，耍坝子和迎宾送客，朋友相聚，人们就跳“弦子”，用歌舞来传情达意，以达到自我教育，自我娱乐目的。巴塘谐在形式上较为自由，但在不同的场合也有不同的要求，如通常要以赞美家乡山水的颂歌开头，用祝福安康、庆贺丰收的颂歌结束。如是迎宾送客，则要以热情问候相迎，以美好的祝愿告别。在男女相聚时，则又要以赞美友谊，歌颂爱情为主。

巴塘谐歌词内容丰富，形式多样。分“堆耶”（颂歌）、“吞耶”（情歌）、“都耶”（悲歌）三大类。此外，既有词、曲、舞相对固定的《苦友》（布谷鸟舞）、《日翁独祖》（兔子舞）和《玛雅曲通》（孔雀吃水）等表演节目；也有边舞边唱，即兴编词，互相竞赛的“对歌弦子”。

巴塘谐以“三步一撩”，“一步一靠”为动作组合的基础，以双膝颤动，身体悠摆和长袖的绕、托、甩、盖而构成特殊的韵律。舞姿轻盈婉转，抒情优美。音乐旋律流畅，悦耳动听。一般为一舞一曲，易唱易学。

建国后，巴塘谐得到了很大的发展。由于它具有强烈的抒情性、人民性，深受解放了的藏区人民所喜爱，在藏区广泛流传，影响遍及全国，成为有名的藏族三大舞种之一。

## （二）音 乐

### 说 明

谐的音乐旋律流畅优美，节奏适中，一首舞曲就是一个舞段，每个舞段皆有固定的曲名。所以，参加者只要琴手任意拉奏起一首曲调，众舞者便能默契，随曲跳起同一个舞来。一般都是由琴手奏一段旋律再由舞者随之边歌边舞。在无伴奏的条件下，则以领头人唱曲为准，舞者随之轮歌轮舞。以下曲谱中多段歌词的藏语音译，每首歌只介绍一段，其余段落则只介绍歌词大意。

### 曲 谱

## 姜马西香罗卓

1=G  $\frac{2}{4}$

传授 旺堆(藏)  
记谱 彭措(藏)

中速

$\overset{[1]}{\underline{3.5}} \dot{1}$  |  $\underline{3.5} \quad \underline{\dot{1} \ 6\dot{1}}$  |  $\dot{2} \quad -$  |  $\overset{[4]}{\underline{2312}} \ 6$  |  $\underline{6123} \ \dot{3}$  |  
 让 措 地 拉 宗 宗 啦 呀 拉

$\underline{\dot{3} \ 32} \ \underline{6 \ 12}$  |  $6 \quad -$  |  $\overset{[8]}{6} \quad 0$  :||  $\dot{1} \ . \quad \underline{23}$  |  $\dot{3} \quad \underline{2 \ 16}$  |  
 让措 地拉 宗 宗 (索 呀 啦)

$\overset{e}{\dot{1}} \ \underline{\dot{1} \ 23} \ \underline{2 \ 16}$  |  $\overset{[12]}{\underline{5 \ 3}} \ \underline{3.5}$  |  $\dot{1} \quad \dot{2}$  |  $\underline{6.1} \ \underline{6 \ 5}$  |  $6 \quad -$  |  $\overset{[16]}{6} \quad 0$  ||  
 宗久 然那 雄 江 麻 西 沙 罗 左

歌词大意:

我们在这里聚会,希望能常有,大家越聚越快乐,愿永不离散。

## 果惹亚莫

1=G  $\frac{2}{4}$

传授 旺堆(藏)  
记谱 拉姆(藏)

稍慢

$\overset{[1]}{\underline{1 \ 1}} \quad \underline{6135}$  |  $\underline{2 \ .} \quad \underline{3}$  |  $\underline{6123} \quad \underline{1 \ 1 \ 6}$  |  $\overset{[4]}{5} \quad 5$  :||  
 果惹 亚莫 (哦) 向秋 岭比(那) 果 惹,

$\underline{2356} \quad \underline{3532}$  |  $\underline{163} \quad \underline{2321}$  |  $\underline{6123} \quad \underline{1 \ 1 \ 6}$  |  $\overset{[8]}{5} \quad \underline{5 \ 0}$  :||  
 拉 姆 泽仁 措姆 (哦) 省巴 都样(那) 米 贵。

歌词大意:

1. 美丽的头巾哦! 是“向秋岭”的头巾, 泽仁措姆姑娘, 心里不要难过。
2. 美丽的耳环哦! 是“向秋岭”的耳环, 泽仁措姆姑娘哦, 心里不要难过。
3. 美丽的坎肩哦! 是“向秋岭”的坎肩, 泽仁措姆姑娘, 心里不要难过。
4. 美丽的彩衫哦! 是“向秋岭”的彩衫,

泽仁措姆姑娘哦, 心里不要难过。

5. 美丽的腰带哦! 是“向秋岭”的腰带, 泽仁措姆姑娘, 心里不要难过。
6. 美丽的围腰哦! 是“向秋岭”的围腰, 泽仁措姆姑娘, 心里不要难过。
7. 美丽的靴子哦! 是“向秋岭”的靴子, 泽仁措姆姑娘哦! 心里不要难过。

## 益桑热拉

1=G  $\frac{2}{4}$

传授 旺堆(藏)  
记谱 益西嘉措(藏)

中速 流畅地



歌词大意:

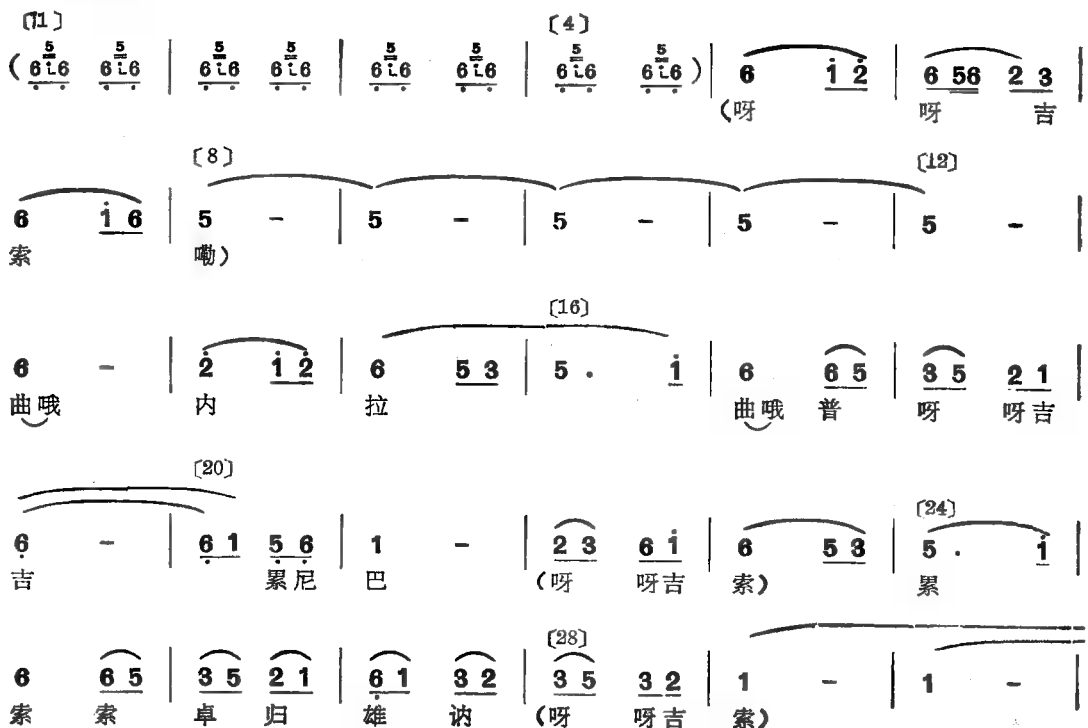
喜今日男女同欢聚,还有那美酒加歌声。如此的欢乐未有过,但愿这美景永不散。

## 牙牙吉索

1=G  $\frac{2}{4}$

传授 平措(藏)  
记谱 益西嘉措(藏)

中速 抒情地



[32]  $\dot{1}$  - |  $\dot{1}$  .  $\dot{6}$  | ( $\dot{6}$   $\dot{5}$   $\dot{6}$   $\dot{5}\dot{6}$  |  $\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$  |  $\dot{6}$   $\dot{5}$   $\dot{6}$   $\dot{5}\dot{6}$  |  $\dot{1}$  - |

[36]  $\dot{1}$  - |  $\dot{1}$  - ) |  $\dot{6}$  .  $\dot{1}$  | [40]  $\dot{3}$   $\dot{2}\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$  |  $\dot{2}$  - |  $\dot{2}$  .  $\dot{3}$  |

塔 麻 拉

[44]  $\dot{5}$   $\dot{6}$  |  $\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  |  $\dot{6}$  - |  $\dot{6}$   $\dot{1}$   $\dot{5}$   $\dot{6}$  |  $\dot{1}$  - | [48]  $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{1}$  |

佳 雀 呀 呀 吉 章 拉 (呀 呀 吉

[52]  $\dot{6}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$  |  $\dot{5}$  .  $\dot{1}$  |  $\dot{6}$   $\dot{6}$   $\dot{5}$  |  $\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  |  $\dot{6}$   $\dot{1}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$  |  $\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$  |

索) 土 比 门 朗 斗 若 (呀 呀 吉

[56]  $\dot{1}$  - |  $\dot{1}$  - |  $\dot{1}$  - |  $\dot{1}$  - | ( $\dot{6}$   $\dot{5}$   $\dot{6}$   $\dot{5}\dot{6}$  | [60]  $\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$  |

索)

[64]  $\dot{6}$   $\dot{5}$   $\dot{6}$   $\dot{5}\dot{6}$  |  $\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$  |  $\dot{6}$   $\dot{5}$   $\dot{6}$   $\dot{5}\dot{6}$  |  $\dot{1}$  - |  $\dot{1}$  - |  $\dot{1}$  - ) ||

歌词大意:

本是一个水源,若是分头流去,归入大海里时,祝愿得到重逢。

## 嘎玛查祖

$1=G \frac{2}{4}$

传授 拉姆慈仁(藏)  
记谱 益西嘉措(藏)

中速 热情地

[1] ( $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$  |  $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{2}\dot{5}$  |  $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$  |  $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{2}\dot{5}$  ) |  $\dot{3}\dot{5}$   $\dot{6}$  .  $\dot{1}$  |  $\dot{6}$   $\dot{5}$   $\dot{2}\dot{3}\dot{5}\dot{6}$  |

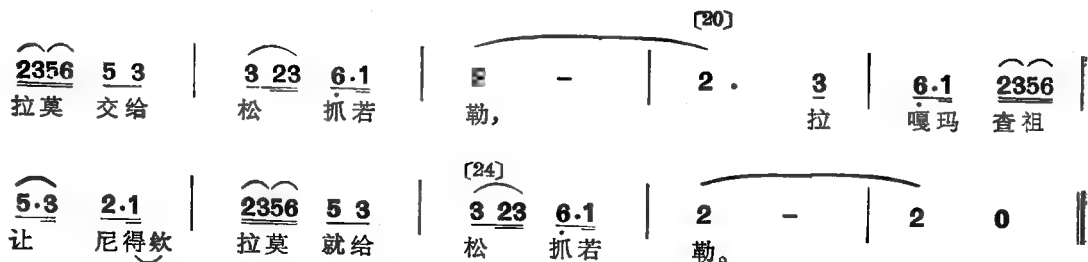
让 措 拉

[8]  $\dot{5}$   $\dot{5}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$  |  $\dot{6}$  - |  $\dot{6}$  0 |  $\dot{3}\dot{5}$   $\dot{6}$  .  $\dot{1}$  |  $\dot{6}$   $\dot{5}$   $\dot{2}\dot{3}\dot{5}\dot{6}$  |

让 措 玻 莫, 措 莫 拉

[12]  $\dot{5}$   $\dot{5}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$  |  $\dot{6}$  - |  $\dot{6}$  0 |  $\dot{6}$   $\dot{6}\dot{1}$   $\dot{2}\dot{3}\dot{5}\dot{6}$  | [16]  $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  |

措 莫 卡 依 美 多, 嘎 玛 查 祖 让 尼 得 歎



歌词大意:

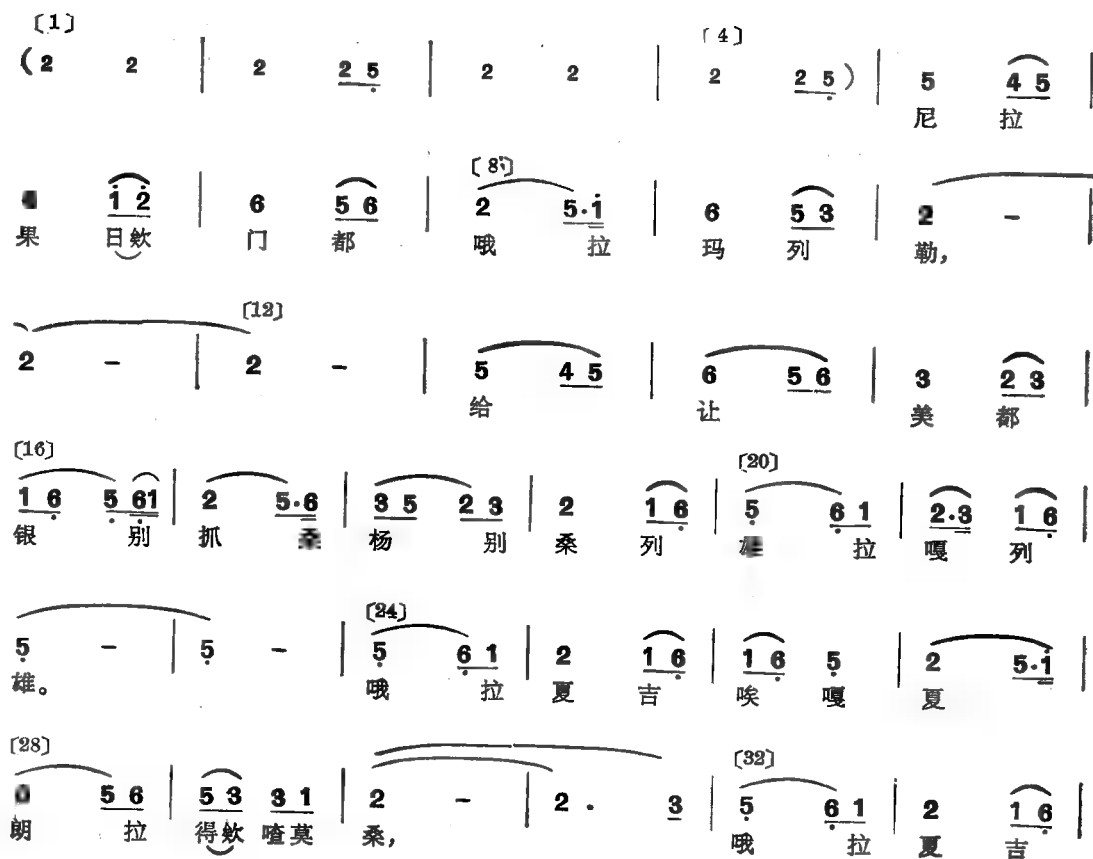
我们兄弟姐妹,如象海边的鲜花。那潜在海底的宝贝,谁人得到都一样。

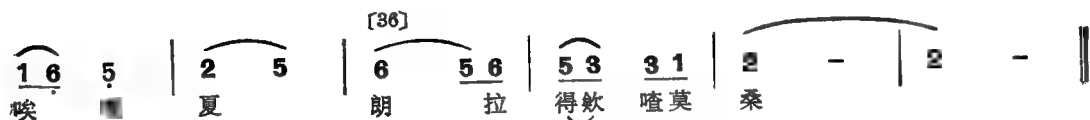
## 夏吉唉嘎

1=G  $\frac{2}{4}$

传授 旺 堆(藏)  
记谱 益西嘉措(藏)

中速





歌词大意:

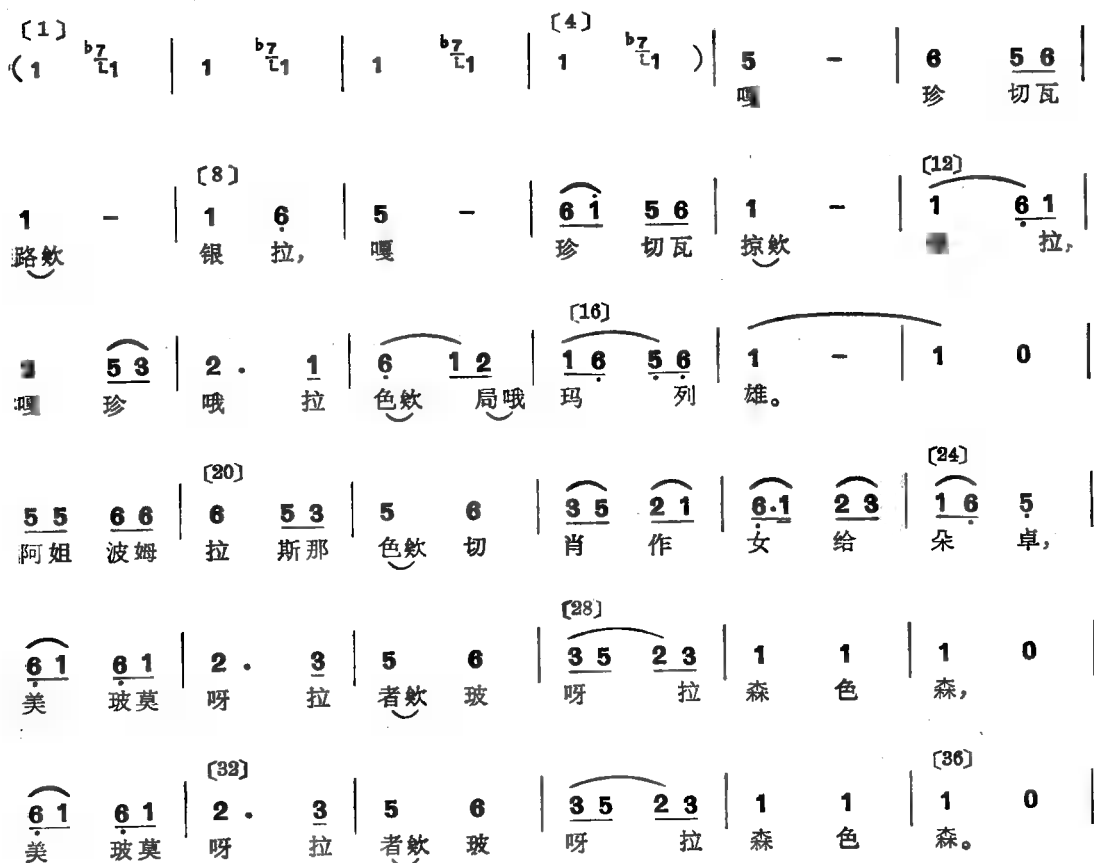
莫说我没有头巾,莫说我没有耳环,莫说我没有护身盒,莫说我没有氍毹藏袍……。

## 阿姐波姆

1=G  $\frac{2}{4}$

传授 旺 堆(藏)  
记谱 益西嘉措(藏)

中速 悠扬地



歌词大意:

恩情本来很深,未能及时报答。若是生命持久,一定感恩答谢。



# 恰 必 乐

1=G  $\frac{2}{4}$

传授 旺 堆(藏)  
记谱 益西嘉措(藏)

中速 热情地

[1] (6̣ 5̣ 6̣ | 6̣ 5̣ 6̣ | 6̣ 5̣ 6̣ | [4] 6̣ 5̣ 6̣ ) | 6̣ 2̣ | 5̣ 4̣ 5̣ |

得 拖 拉 拉

6̣ 2̣ | [8] 5̣ 6̣ | 3̣.5̣ 2̣ 1̣ | 6̣ - | 6̣ 0̣ | [12] 6̣ 2̣ |

得 拖 姐 比 呀 呀吉 拉 辛, 得 拖

5̣ 4̣ 5̣ | 6̣ 2̣ | 5̣ 6̣ | [16] 3̣.5̣ 2̣ 1̣ | 6̣ - | 6̣ 0̣ |

拉 拉 得 拖 姐 比 呀 呀吉 拉 辛,

[20] 5̣.6̣ 4̣ 5̣ | 6̣ 6̣ 5̣ | 3̣.5̣ 3̣ 1̣ | 2̣ 3̣ 2̣ 3̣ | 6̣.1̣ 2̣ | [24] 5̣ 3̣ 2̣ 1̣ |

松 查莫 吉 江 尼 江 抓 吉 瓦 色拉

[28] 6̣ - | 6̣ 0̣ 1̣ | 2̣. 1̣ | 6̣. 1̣ | 2̣.3̣ 5̣.1̣ | 6̣ - ||

彭 玻, 拉 青 安 勒 拉 洽 比 勒。

歌词大意:

长在石上的神树,①就是古桑抱石。这城镇里的人们,谁不称它为宝贝。

① 巴塘城东北约百里处,有一石高两米许,上有一桑树,其根盘石入地,柄杆茂密,本地人称为神树。

# 样那当格桑雄

1=G  $\frac{2}{4}$

传授 尼 玛(藏)  
记谱 益西嘉措(藏)

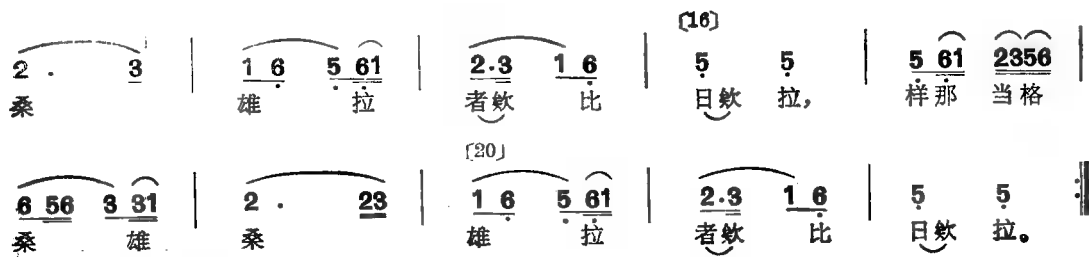
中速 热情地

[1] (5̣ 5̣ | 5̣ 5̣ | 5̣ 5̣ | [4] 2̣.3̣ 5̣ 1̣ | 6̣ 1̣ 6̣ | 5̣ 3̣.1̣ | 2̣.3̣ 5̣ 1̣ |

色欵 色欵 江 米 拉 吉 播

6̣ 1̣ 6̣ | [8] 5̣ 2̣ 5̣ | 3̣ 2̣ 3̣ 1̣ 6̣ | 5̣ 5̣ | 5̣ 6̣ 1̣ 2̣ 3̣ 5̣ 6̣ | [12] 6̣ 5̣ 6̣ 3̣ 3̣ 1̣ |

托 扎 奴 那 者欵 比 日欵 拉, 样那 当格 桑



歌词大意:

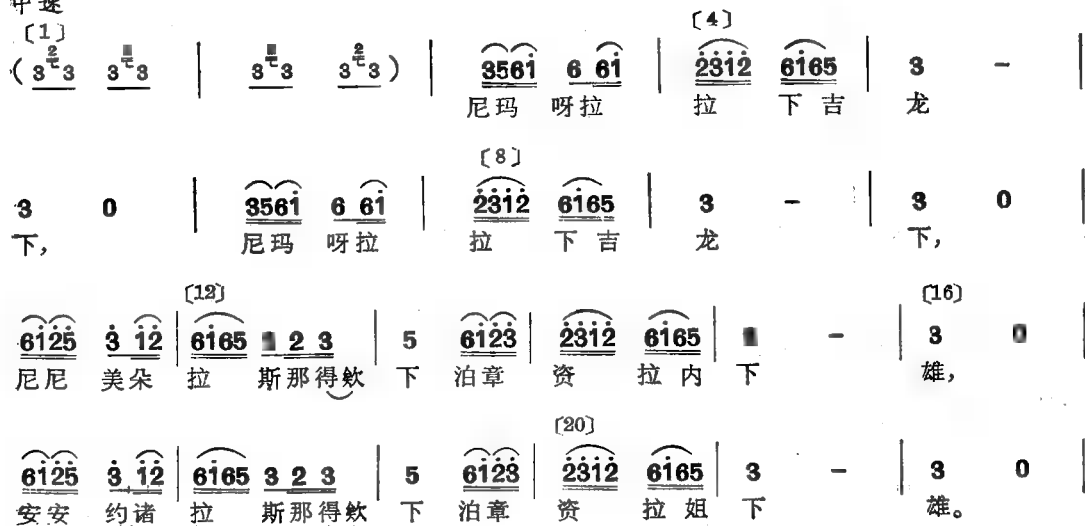
刚发芽的柳树下,已有如此美好,待到枝叶茂盛时,该有多么幸福。

## 尼玛拉下龙下

1 =  $\flat B$   $\frac{2}{4}$

传授 平 措(藏)  
记谱 林 拉、益西嘉措(藏)

中速



歌词大意:

太阳升起来了,从东宫顶上升起来了。

太阳升起来了,从东宫脚下升起来了。

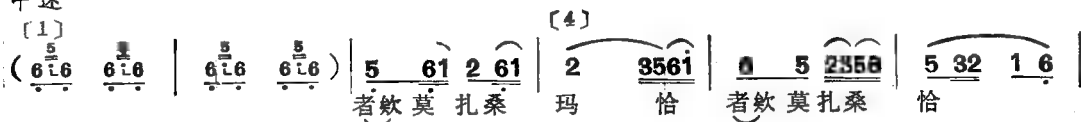
太阳升起来了,从东宫半腰升起来了。

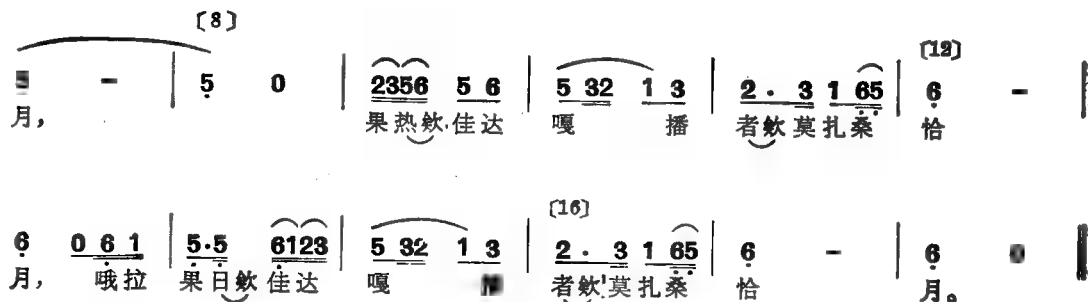
## 则莫扎桑恰月

1 = G  $\frac{2}{4}$

传授 平 措(藏)  
记谱 益西嘉措(藏)

中速





歌词大意:

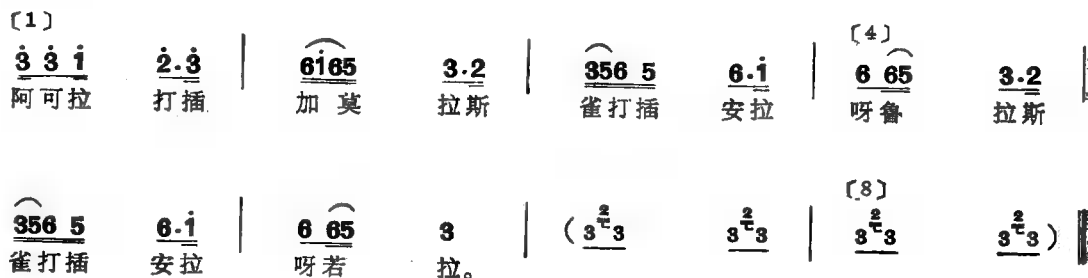
头巾啊, 多么美丽夺目; 耳环啊, 多么美丽夺目; 腰带啊, 多么美丽夺目。

## 阿可打插加莫

1 =  $\flat B$   $\frac{2}{4}$

传授 旺 堆(藏)  
记谱 益西嘉措(藏)

中速



歌词大意:

骑花马的叔叔, 请把花马借给我。  
不会远走高又飞, 到巴塘、理塘就归来。  
花马不会空返回, 我驮来藏茶十三驮。

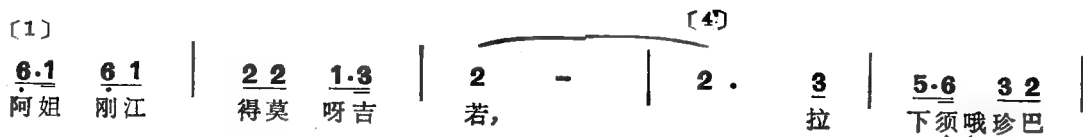
驮来十三驮茶叶, 到拉萨寺院打个茶。  
在寺院打茶又拜佛, 来报答母亲的恩情。

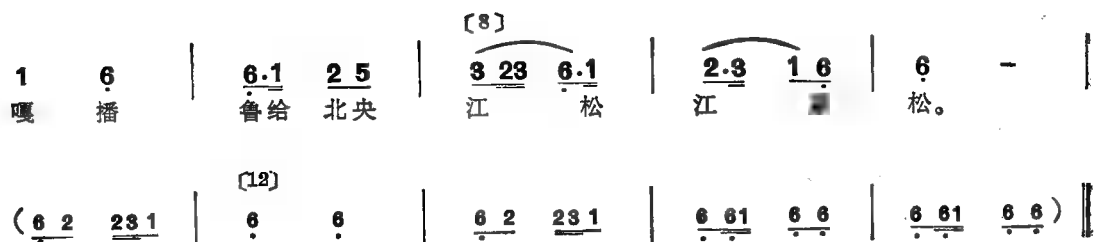
## 阿姐刚江得莫

1 = G  $\frac{2}{4}$

传授 旺 益(藏)  
记谱 益西嘉措(藏)

中速 欢快地





歌词大意:

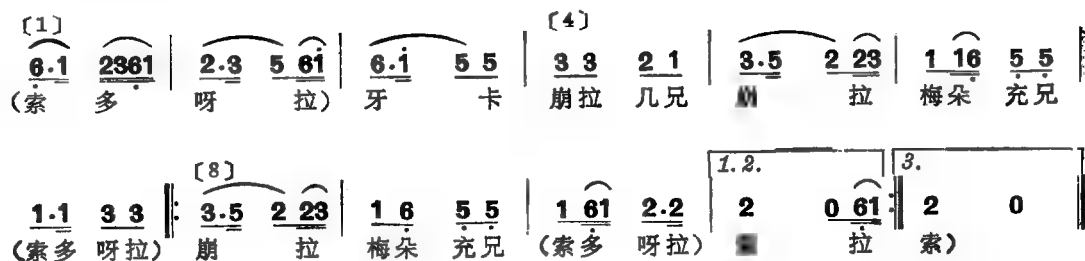
东方飘动的白云,比羊羔毛还柔软。若是心心相连,每人缝件衣裳。

## 索多呀拉

1=G  $\frac{2}{4}$

传授 旺堆拉姆(藏)  
记谱 张康林

中速 热烈地



歌词大意:

1. 春天的草原风光无限美好,  
草原盛开美丽的鲜花。

2. 冬天的房屋无限温暖,  
是因为有了太阳的光芒。

## 苦友

1=F  $\frac{2}{4}$

传授 翁登拉姆(藏)  
记谱 张康林

稍慢



歌词大意:

小小山庄布满了金子,  
布满金子飞上天去,  
飞上天空又落地啊,  
落下地来啄粮食啊,  
啄得粮食有一批啊,  
积上一批煮坛酒啊,

烤了酒后大家喝啊,  
去晒太阳去晒太阳,  
暖洋洋来暖洋洋,  
暖了前面又晒背啊,  
年轻的朋友一起朝内地飞啊。

## 日翁独祖

1=G  $\frac{2}{4}$

中速

传授 旺堆(藏)  
记谱 彭措(藏)

[1] 雀拉卡勒拉 米 都 米 都 拉斯 俄阿拉

[4] 3 . 2

[2.] 5 3 23 6.1 5 6 5 3 2 35

[8] 231 6.5 6 - 6.1 236 5 3 2 35 2.1 6.5 6 . 56 6 6 6 0

呀勒拉 米 都 拉斯 俄阿拉 呀勒拉 米 都 拉

歌词大意:

你也未成对,我也未成双。你我命孤单,不如配成双。

## 玛夏曲桶

1=G  $\frac{2}{4}$

稍慢 舒展地

传 授 陈安明、翁堆(藏)、拉姆(藏)  
歌词 整理 益张 康 嘉 措林  
记 谱

[1] 2 . 3 1 6 5 61 6 53 2 3 56 3 23

(索) 得荣 玛夏 呀 堆 嘎巴 洽吉

1 2 5 6156 1 35 2.3 1 61 2 2 5

玛夏 拉 嘎巴 奇吉 玛 夏 拉日

歌词大意:

1. 这只孔雀真好呀,是哪里来的孔雀?  
这只孔雀真美呀,是印度方向来的孔雀。
2. 孔雀嘴里吃的呀,是什么样的东西?  
孔雀嘴里吃的,是毒树的叶子。
3. 吃那毒树叶子,对孔雀有什么益处?  
吃那毒树叶子,对孔雀羽翅有益处。
4. 孔雀嘴里喝的,是什么样的东西?

- 孔雀口里喝的,是那清凉的清水。
5. 喝那清凉清水,对孔雀有什么益处?  
喝那清凉清水,对孔雀声音有益处。
  6. 这只孔雀真美呀,请你飞舞三圈转;  
孔雀虽不灵巧,可以飞舞三转。
  7. 这只孔雀真美呀,请你吸水三次,  
孔雀虽不很美,可以吸水三次。

### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



男舞者



女舞者

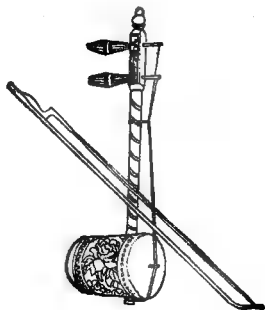
#### 服 饰(均见“藏族舞蹈常用服饰图”)

1. 男舞者 头戴藏式呢帽或金毡帽,戴珊瑚或松耳石项链,穿藏式男衬衣(袖加长),套金丝缎领边的藏式坎肩,外着楚巴(男式藏袍),脱下两袖系于腰间,穿藏式舞裤,着藏靴。

2. 女舞者 以大红色毛线或彩色丝线与头发结辫,盘于头上,再佩戴“泊拍”(棍状银头饰),戴银耳环、银项链,身穿彩色藏式女衬衣(袖加长),外套无袖斜襟女藏袍,系氍毹围腰,着彩色女藏靴。

#### 道 具

1. 弦胡 柏杨木挖制成筒,羊皮蒙面,马尾制弓(现改为丝弦制弓),琴筒上彩绘花卉



弦 胡

图案,琴头绘象征吉祥的图案。

2. 鲜花 舞时在草地上拾野花扎成一小束。

3. 木碗 藏族日常用的木制水碗,舞时盛上水。

## (四) 动作说明

### 基本动作

1. “上颤步”、“下颤步”、“双跺步”、“左垫步”、“盖退步”、“左倒脚垫步转”、“右跨腿碾转”、“左靠膝步”、“右小撩腿”、“交叉手”、“前后甩手”、“下分手”、“八字绕手”、“左托袖手”、“围腰手”、“斜垂手”、“侧平手”、“撩手绕袖”、“右撩手”(均见“藏族舞蹈常用动作”)

2. 扶腰手(见图一)

3. 双背手(见图二)



图 一



图 二

### 4. 左摆袖

做法 双臂屈肘稍平抬于腰右前,双手同时向左甩袖至腰左前。对称动作称“右摆袖”。

### 5. 两步踏撩

准备 站“小八字步”,双臂自然下垂。(以下动作准备均同此)

第一~二拍 右脚起向前走“上颤步”两步,同时双手做“八字绕手”第一拍动作。

第三拍 左脚为重心,右脚至左脚旁踏地一下,膝顺势微颤,双手做“八字绕手”第二拍动作。

第四拍 做“右小撩腿”。

提示:第一至二拍时,可原位做也可后退做。

### 6. 左三步一撩

第一~三拍 左脚起向左走“上颤步”三步,身随之微右倾,同时左手成“左托袖手”,右手自“斜垂手”往左渐划至左前。

第四拍 做“右小撩腿”，左膝随之屈伸一次，顺势转向右前，右手轻撩，左手旁划（见图三）。对称动作为“右三步一撩”。

### 7. 退踏撩腿

第一拍 右脚“上颤步”退一步为重心，同时做“左摆袖”成“右围腰手”，身顺势微左拧

第二拍 左脚原位做“上颤步”为重心，同时双手做“旁甩手”。眼视前。

第三拍 右脚做“上颤步”至左脚前“踏地”，同时双手做“左围腰手”，身顺势微右拧。

第四拍 向前做“右小撩腿”，左膝随之屈伸一次，右臂旁划成“托袖手”，左手旁抬成“侧平手”（见图四）。



图 三



图 四

### 8. 反跨撩腿

第一拍 做“左靠膝步”，上身顺势稍左拧微俯，右臂随之向左摆至身前稍屈肘，同时左臂旁抬成“托袖手”（见图五）。

第二拍 以左脚为轴转向右前，右腿随之经“端腿”向右前做“小撩腿”，同时右手做“撩手绕袖”至右上方，左手经旁划至腰前（见图六）。



图 五



图 六

### 9. 拖步

第一拍 右脚向前进方向微跳一步顺势屈膝为重心，左脚全脚掌拖地至右脚旁。

第二拍 左脚做“下颤步”上半步，右脚稍离地。

### 10. 撩手颤步



第一拍 左脚“上颤步”向前一小步微屈膝为重心，上身随之微俯，同时做“左摆袖”（见图七）。

第二拍 做“右靠步”，身顺势微左倾，同时右手做“撩手绕袖”成“托袖手”，左手旁划成“斜垂手”（见图八）。



图 七



图 八

第三拍 右脚做“上颤步”后退一步，身顺势微俯，双手做第一拍对称动作。

第四拍 做第二拍的对称动作。

#### 11. 撩腿颤步

第一拍 左脚做“下颤步”向前一步，同时双手做“旁甩手”，身随之微俯。

第二拍 右脚经稍“端腿”向右前做“右小撩腿”，左膝随之屈伸一次，同时做“右撩手”，左“斜垂手”，身微右拧，头微右倾（见图九）。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

#### 12. 摆脚颤步

第一拍 左脚为重心，右脚稍抬成脚尖向左前轻踏地，左膝随之下颤两次，双臂做“左摆袖”（见图十）。

第二拍 右脚尖摆向右前，左膝随之下颤两次，同时做“右摆袖”（见图十一）。



图 九



图 十



图 十一

#### 13. 点地左辗转

做法 双膝屈伸一次，同时右脚掌向前点地，顺势以左脚掌为轴向左辗转四分之一圈，头随身转，右手随之上抬成“托袖手”，同时左手成“扶腰手”。

#### 14. 擦靠步

第一~二拍 左脚向前做“下颤步”为重心,膝再向下颤一次,同时做“右摆袖”。

第三~四拍 右脚经稍“端腿”向右前做“右小擦腿”,左膝随之向下颤两次,同时做“左擦手”向左上方甩袖。

第五~六拍 右脚做“下颤步”退一步为重心,膝再向下颤一次,同时做“左摆袖”,顺势转向左前。

第七~八拍 左膝屈伸一次,同时左脚至右脚旁脚跟点地,左膝随即再下颤一次,顺势做“右擦手”向右上方甩袖。

#### 15. 前后点擦

第一拍 左脚踏地为重心,膝随之伸屈一次,双臂下垂。

第二拍 右脚跟向前点地,左膝随之伸屈一次,同时右手向前,左手向后做“前后甩手”。

第三拍 撤右脚向后点地,左膝随之伸屈一次,双手动作与第二拍对称。

第四拍 右脚向前做“小擦腿”,左膝随之伸屈一次,右手顺势做“擦手”向右上方甩袖,左手旁划成“斜垂手”。

#### 组合动作

##### 1. 《姜马西香罗卓》组合

第一~四拍 做“左三步一擦”。

第五~八拍 做“右三步一擦”。

第九~十六拍 同第一至八拍。

第十七~二十四拍 做“擦腿颤步”两次。

第二十五~二十八拍 同第一至四拍。

第二十九~三十二拍 做“退踏擦”。

第三十三~四十八拍 做第十七至三十二拍的对称动作。

##### 2. 《果惹亚莫》组合

第一~三十二拍 做“拖步”十六次。

第三十三~三十四拍 向右前做“拖步”,左手顺势做“左擦手”。

第三十五~三十八拍 做“左走步转圈”。

第三十九~四十四拍 面向圆心,右脚起做“下颤步”,退两步,再上四步,双手随步法做“八字绕手”。

第四十五~四十八拍 做“两步踏擦”,双手随之做“八字绕手”。

第四十九~五十二拍 做“右走步转圈”。

第五十三~六十拍 面向圆心,右脚起做“下颤步”,退四步,再上四步,双手随之做

“八字绕手”。

第六十一~六十四拍 同第四十五至四十八拍。

第六十五~六十八拍 右脚起做“下颤步”，退两步，再上两步，双手随之做“八字绕手”。

第六十九~七十二拍 同第四十五至四十八拍。

第七十三~八十拍 同第六十五至七十二拍。

提示：做“拖步”时按顺时针方向走“Z”形。

### 3. 《益桑热拉》组合之一

第一拍 做“左靠步”。

第二拍 左脚做“上颤步”向前上半步。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

第五~六拍 同第一至二拍。

### 4. 《益桑热拉》组合之二

第一~四拍 做“盖退步”。

第五拍 做“左垫点步”第一拍动作，顺势转身向左。

第六拍 做“左垫点步”第二拍动作。

第七拍 做“右垫点步”第一拍动作，顺势右转半圈。

第八拍 左脚向左横迈一步，左手做“旁甩手”。

第九拍 做“左垫点步”第一拍动作。

第十拍 右脚向右横迈一步，右手下划。

第十一拍 做“右垫点步”第一拍动作，顺势转向左侧。

第十二拍 左脚向左横迈一步，左手下划。

第十三~二十四拍 同第一至十二拍。

### 5. 《牙牙吉索》组合之一

第一~四拍 面向顺时针方向。向右前做“两步踏擦”，左手顺势做“左擦手”，右手做“斜垂手”。

第五~八拍 向左前做“两步踏擦”，右手顺势做“右擦手”，左手做“斜垂手”。

### 6. 《牙牙吉索》组合之二

第一~五十六拍 做“《牙牙吉索》组合之一”七次。

第五十七~六十拍 面向逆时针方向退做“两步踏擦”，同时双臂屈肘经旁盖至身前随即成“扶腰手”。

第六十一~六十八拍 做第五十七至六十拍动作两次。

第六十九~一百一十二拍 做“《牙牙吉索》组合之一”五次半。

第一百一十三~一百二十四拍 同第五十七至六十八拍。

第一百二十五~一百三十二拍 做“两步踏擦”两次。

#### 7. 《嘎玛查祖》组合之一

第一~四拍 面向圆心。做“左三步一擦”，右手顺势做“右擦手”，左手成“斜垂手”。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

#### 8. 《嘎玛查祖》组合之二

第一~二十拍 做“《嘎玛查祖》组合之一”两次半。

第二十一~二十四拍 做“前后点擦”。

第二十五~二十八拍 做“左倒脚垫步转”，右手顺势做“托袖手”，左手做“扶腰手”。

第二十九~三十二拍 同“《嘎玛查祖》组合之一”的第一至四拍。

第三十三~四十四拍 同第二十一至三十二拍。

#### 9. 《夏吉唉嘎》组合之一

第一~四拍 面向圆心。做“左三步一擦”，右手顺势做“右擦手”，左手做“斜垂手”。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

#### 10. 《夏吉唉嘎》组合之二

第一~四十拍 做“《夏吉唉嘎》组合之一”五次。

第四十一~四十二拍 左脚做“踏地”顺势颤膝一次为重心，右小腿随之后抬旁划至前，同时左手做“扶腰手”，右手成“斜垂手”。

第四十三~四十六拍 做“摆脚颤步”，右手随之做“右盖手”接做“右擦手”。

第四十七~五十拍 同第四十三至四十六拍。

第五十一~五十四拍 女做“左点步碾转”、男做“右胯腿碾转”一圈。

第五十五~五十六拍 右脚做“踏地”后接做“右小擦腿”，右手随之做“右擦手”，左手成“扶腰手”。

第五十七~七十二拍 做第四十一至五十六拍的对称动作。

#### 11. 《阿姐波姆》组合之一

第一~四拍 面向圆心。做“擦靠步”第五至八拍动作。

第五~十二拍 做“擦靠步”。

#### 12. 《阿姐波姆》组合之二

第一~二十四拍 做“《阿姐波姆》组合之一”三次。

第二十五~二十八拍 做“擦靠步”第一至四拍动作。

第二十九~四十四拍 右脚起顺时针方向做“拖步”八次(走“Z”字形)。向右走时顺势做“左擦手”，向左走时顺势做“右擦手”。

第四十五~四十八拍 面向圆心做“下颤步”，退两步再上两步，双手随之做“八字绕

手”。

第四十九~五十二拍 右脚起向前连续做“双跺步”三次,同时右手做“托袖手”,左手做“扶腰手”。

第五十三~六十拍 右脚起做“拖步”四次(走“Z”字形),向右走时做“左擦手”,向左走时做“右擦手”。

第六十一~六十四拍 同第四十九至五十二拍。

### 13. 《恰必乐》组合之一

第一~四拍 面向圆心做“退踏擦”,双手顺势做“八字绕手”。

第五~八拍 同第一至四拍。

### 14. 《恰必乐》组合之二

第一~二十四拍 做“《恰必乐》组合之一”三次。

第二十五~二十六拍 做“退踏擦腿”第一至二拍动作。

第二十七~二十八拍 上右脚做“双跺步”顺势屈膝踢出,同时转向左前,上身微俯,右手做“右擦手”。

第二十九~三十六拍 右脚起做“拖步”四次(走“Z”字形),向右走时做“左擦手”,向左走时做“右擦手”。

第三十七~四十拍 右脚起做“下颤步”,退两步,再上两步,双手顺势向右起做一次“八字绕手”。

第四十一~四十二拍 左脚为重心,右脚做“踏地”,双手向右起做一次“八字绕手”。

第四十三~四十四拍 左脚为重心,右脚“踏地”接做“右小擦腿”,双手随之做“八字绕手”。

第四十五~四十六拍 右脚后退半步,膝顺势屈伸两次,双手做“左摆袖”顺势转向左前,上身微俯。

第四十七~四十八拍 左脚微向右点地,右手扶舞伴左肩处,左臂稍后摆,上身顺势右倾,低头。

第四十九~五十拍 左脚向左迈半步,膝顺势屈伸两次,同时双手做“右摆袖”,顺势转向右前,上身微俯。

第五十一~五十二拍 右脚“踏地”接做“右小擦腿”,同时双手做“交叉手”。

### 15. 《样那当格桑雄》组合

第一~四拍 做“左三步一擦”。

第五~八拍 做“右三步一擦”。

第九~十六拍 同第一至八拍。

第十七~二十四拍 做“左倒脚垫步转”两次,顺势自转两圈。

第二十五~二十八拍 同第一至四拍。

第二十九~三十六拍 做“右倒脚垫步转”两次,顺势自转两圈。

第三十七~四十四拍 做第一至八拍的对称动作。

#### 16.《尼玛拉下龙下》组合之一

第一~四拍 做“左三步一撩”。前三拍女做“右围腰手”,男双臂自然下垂;第四拍男女同做“右撩手”。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

#### 17.《尼玛拉下龙下》组合之二

第一~十六拍 做“《尼玛拉下龙下》组合之一”两次。

第十七~二十拍 做“前后点撩”。

第二十一~二十四拍 做“右倒脚垫步转”。

第二十五~二十八拍 做“右三步一撩”。

第二十九~四十拍 同第十七至二十八拍。

#### 18.《则莫扎桑恰月》组合

第一~三拍 左脚起步向左前做“下颤步”三次,双手随之做“前后甩手”。

第四拍 “右小抬腿”顺势转向左,同时右手盖至身前。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

第九~三十六拍 做第一至八拍动作三次半。

提示:此组合面向顺时针方向走“Z”形路线行进。

#### 19.《阿可打插加莫》组合之一

第一拍 面向圆心。左脚向前上一步,膝顺势屈伸一次为重心,同时右手做“左摆袖”,左手“斜垂手”。

第二拍 做“右小撩腿”,随之做“右撩手”,左“斜垂手”。

第三拍 右脚后撤一步,膝随之屈伸一次为重心,左手做“右摆袖”。

第四拍 左腿小幅度做“跨腿”,顺势做“左撩手”,右“侧平手”。

第五~十二拍 做第一至四拍动作两次。

#### 20.《阿可打插加莫》组合之二

第一~二拍 身转向左侧,左脚起换脚“踏地”两下,同时双手做“前后甩手”。

第三拍 左脚做“踏地”。

第四拍 做“右小抬腿”,左脚随之小跳一下,顺势右转半圈。同时男双手做“扶腰手”;女右手做“托袖手”、左手做“扶腰手”。

第五~十二拍 做“右小抬腿”,左脚往后退着小跳八次(顺时针方向),每次左膝顺势下颤,模拟骑在马上颤动状。

21. 《阿姐刚江得莫》组合之一

第一~四拍 做“右三步一撩”。

第五~八拍 做“左三步一撩”。

第九~十六拍 同第一至八拍。

第十七~二十拍 同第一至四拍。

第二十一~二十四拍 做“前后点撩”。

第二十五~二十八拍 做“前后点撩”的对称动作。

第二十九拍 左脚向左横迈一步膝屈伸一次为重心,双手随之小幅度做“左摆袖”。

第三十拍 右脚撤至右“踏步”位前脚掌点地,顺势右转四分之一圈,左手随之做“左撩手”。

22. 《阿姐刚江得莫》组合之二

第一~四拍 做“右三步一撩”。

第五~八拍 做“左倒脚垫步转”一圈。

第九~十六拍 做第一至八拍的对称动作。

第十七~二十拍 做“右三步一撩”。

第二十一拍 左脚向左横迈一步膝屈伸一次为重心,双手随之小幅度做“左摆袖”。

第二十二拍 做“右小抬腿”,顺势向左转一圈,右手随之盖至身前。

第二十三拍 右脚做“踏地”。

第二十四拍 做“右小撩腿”,同时左脚原地小跳一下,右手随之做“右撩手”。

第二十五~二十八拍 做第二十一至二十四拍的对称动作。

第二十九~三十拍 同“《阿姐刚江得莫》组合之一”的第二十九至三十拍。

23. 《索多呀拉》组合

第一~十二拍 做“盖退步”三次。

第十三拍~十八拍 做“盖颤步”三次。

第十九~二十二拍 右脚做“踏地”三次,同时左脚以前脚掌为轴,顺势向右碾转半圈,右手随之做“托袖手”,左手做“扶腰手”。

第二十三~三十拍 做第十五至二十二拍的对称动作。

24. 《苦友》组合之一

第一~八拍 面向顺时针方向做“盖颤步”四次。

第九~十二拍 成“扶腰手”,面向圆心做“右、左后垫点步”各一次。

第十三~十六拍 顺时针方向做“盖颤步”两次。

第十七~二十拍 同第九至十二拍。

25. 《苦友》组合之二

第一~八拍 做“盖颤步”八次。

第九~十二拍 做右、左“后垫点步”各一次，双手顺势做“旁甩手”成“侧平手”。

第十三~十六拍 做“盖颤步”两次。

第十七~二十拍 同第九至十二拍。

#### 26. 《苦友》组合之三

第一~八拍 做“盖颤步”四次。

第九~十拍 做“右后垫点步”一次，双手顺势里划、后甩成“八”形，上身随之向右拧、倾，眼看左下方。

第十一~十二拍 做第九至十拍的对称动作。

第十三~十六拍 做“盖颤步”两次。

第十七~二十拍 同第九至十二拍。

#### 27. 《苦友》组合之四

第一~八拍 做“盖颤步”四次。

第九~十拍 做“右端腿”顺势右转半圈，上身随之向左拧、倾，双手顺势甩至身后成“八”形，眼看左后。

第十~十二拍 右脚落下，做第九至十拍的对称动作。

第十三~十六拍 做“盖颤步”两次。

第十七~二十拍 同第九至十二拍。

#### 28. 《苦友》组合之五

第一~八拍 做“盖颤步”四次。

第九~十拍 转向右后顺势做“双跺步”，上身随之前俯稍右倾，同时做“左围腰手”，脸向左前。

第十一~十二拍 做第九至十拍的对称动作。

第十三~十六拍 做“盖颤步”两次。

第十七~二十拍 同第九至十二拍。

#### 29. 《日翁独祖》组合之一

第一~四拍 做“左三步一撩”。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

第九~十二拍 同第一至四拍。

第十三拍 做“右膝靠步”，双手顺势做“右摆袖”。

第十四拍 左脚做“踏地”，双手顺势做“左摆袖”。

第十五~十六拍 做“左小撩腿”，左手随之做“左撩手”，右手自然垂下。

第十七~二十拍 做“左倒脚垫步转”一圈。



第二十一~二十四拍 做“左三步一撩”。

第二十五~三十二拍 做第十七至二十四拍的对称动作。

### 30. 《日翁独祖》组合之二

第一~十六拍 男舞者相互以手搭肩,面向圆心,顺时针方向向左做“蹲腿跳”八次。

第十七~三十二拍 面向圆心,逆时针方向向右做“蹲跳步”八次。

### 31. 《玛夏曲桶》组合之一

第一拍 左脚向左前做“上颤步”,双手随之微旁抬。

第二拍 右脚上至左脚前,以脚跟点地,双膝顺势伸屈一次,右手顺势做“右撩手”,左手旁划成“斜垂手”。上身微右倾,脸向左前,头右倾。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

第五拍 左脚向左后退做“上颤步”为重心,双臂屈肘微旁抬。

第六拍 右脚撤至左脚前,以脚跟点地,膝顺势伸屈一次,上身随之左拧稍右倾,同时做“左摆袖”右手划至胸前,左手成“斜垂手”。

第七~八拍 双脚做第五至六拍的对称动作,右手做“右撩手”至“斜垂手”位。

### 32. 《玛夏曲桶》组合之二(男、女领舞者动作,以女为例)

第一~八拍 同“《玛夏曲桶》组合之一”的第一至八拍。

第九拍 左脚向左前做“上颤步”为重心,双手“扶腰手”,上身稍右倾、左拧。

第十拍 上右脚成左“踏步”,身随之右拧左倾。

第十一~十四拍 保持姿态,双肩先右后左,交替由前经上往后每拍绕一小圈,双膝随之屈伸一次,上身渐前俯,微左拧右倾。

第十五~十八拍 同第十一至十四拍。身体逐渐起直。

男领舞者做上述对称动作。

### 33. 《玛夏曲桶》组合之三(男、女领舞者动作,以女为例)

第一~八拍 同“《玛夏曲桶》组合之一”的第一至八拍。

第九拍 左脚向左前做“上颤步”为重心,双手经旁盖至胸前,上身顺势微俯。

第十拍 做“左垫点步”,同时双手做“下分掌”成“侧平手”微屈肘,上身顺势右倾微前俯。

第十一拍 右脚向左前做“上颤步”为重心,上身顺势微右倾,双下臂上下颤动一次。

第十二拍 做“右垫点步”,双下臂随之上下颤动一次。

第十三拍 左脚向左前做“上颤步”为重心,顺势转向右侧,上身微俯,双下臂随之上下颤动一次。

第十四拍 做“左垫点步”,双下臂随之上下颤动一次。

第十五~十八拍 同第十一至十四拍。

男领舞者做上述对称动作。

#### 34. 《玛夏曲桶》组合之四(男、女领舞者的动作)

准备 面向场中央地上置鲜花和盛水的木碗站立。

第一~八拍 同“《玛夏曲桶》组合之一”的第一至八拍。

第九拍 女面向鲜花;男面向木碗,均左脚向左前做“上颤步”为重心,双手随之经旁盖至胸前。

第十~三十六拍 上右脚成右“踏步”,双手顺势渐伸向身后、双臂成“八”形,上身左倾、右拧,眼看右后方,第十一至十八拍渐向下半蹲、身渐前俯叼花与碗,然后上身每拍一次先向右后向左轻柔地晃动。

### (五) 跳法及场记说明

#### 姜马西香罗卓

在跳巴塘谐时,一般常在开始时跳《姜马西香罗卓》。舞者人数不限,男女各成一列,男前女后,围成圆圈。琴手一或数人排在男队前列,第一个琴手为领舞者。开始由琴手奏一遍《姜马西香罗卓》的曲子,奏“引子”时全体面向圆心站立,随即全体转向顺时针方向随琴声(不唱)跳一遍“《姜马西香罗卓》组合”。第二遍琴手不奏“引子”全体边唱边跳一遍上述动作。按上述方法,只奏不唱跳一遍,然后全体边唱边跳一遍,交替进行,无限反复,尽兴而止。

#### 益桑热拉

跳法同《姜玛西香罗卓》,只是开始是全体即面向顺时针方向。琴手奏《益桑热拉》过门时全体即开始跳一遍“《益桑热拉》组合之一”(不唱),奏第二遍时边唱边跳“《益桑热拉》组合之二”,然后再从头反复,词尽舞止。

《果惹亚莫》、《呀呀吉索》、《嘎玛查祖》、《夏吉唉嘎》、《阿姐波姆》、《恰必乐》、《样那当格桑雄》等跳法均同《益桑热拉》。

#### 尼玛拉下龙下

《尼玛拉下龙下》流传于巴塘东区。唱《尼玛拉下龙下》歌曲,跳与之同名的组合动作,

跳法同《益桑热拉》。只是女舞者舞袖时幅度较小；男舞者不舞袖，始终双臂下垂随动作自然摆动，膝部上下颤动的幅度和力度均较大。

### 则莫扎桑恰月

跳法同《尼玛拉下龙下》，只是舞时面向顺时针方向，向左、右来回走“Z”形路线行进。

### 阿可打插加莫

是巴塘南区“谐”。歌曲风趣、幽默，动作富有生活情趣。唱《阿可打插加莫》跳同名组合动作。跳法同《益桑热拉》。

### 阿姐刚江得莫

是巴塘南区“谐”的代表性节目。音乐旋律前疏后密，组合为截然不同的两种。一开始舒缓地唱《阿姐刚江得莫》，同时跳“《阿姐刚江得莫》组合之一”，反复数遍后，节奏逐渐加快，进入高潮，在领舞者的示意下换跳“《阿姐刚江得莫》组合之二”，往复不断的旋转，加之难度较大的单腿转圈，含有竞技的意味，舞者尽兴而止。舞蹈形式同《姜玛西香罗卓》。

### 索多呀拉

属巴塘南区“谐”。表演时，男、女各一队，男前女后，面向顺时针方向站成圆圈，均以左手搭在前一人左肩上。无乐器伴奏，边歌边舞。男唱一遍女接唱一遍，轮番唱《索多呀拉》，热情奔放地跳“《索多呀拉》组合”，不唱者随之而舞。

### 苦友

是巴塘“谐”中的“老弦子”曲调，舞者模拟布谷鸟的飞翔、欢跳，质朴风趣。跳法同《姜玛西香罗卓》。边唱《苦友》边跳“《苦友》组合之一至五”，节奏逐渐加快，每个组合跳两次，五个组合跳完，即告结束。

### 日翁独祖

俗称“兔子锅庄”，属巴塘“谐”中的“老弦子”。舞者人数不限，男、女各一队，围成圆

■. 先为男女合舞, 齐唱《日翁独祖》, 跳“《日翁独祖》组合之一”, 反复数遍后, 女舞者停舞伴唱, 男舞者相互搭肩跳“《日翁独祖》组合之二”做模拟兔子跳跃状。由于节奏越来越快, 能坚持跳下去的人越来越少, 直至最后一人累得倒在场中, 在众人的欢笑声中, 舞蹈结束。

## 玛夏曲桶

### 角 色

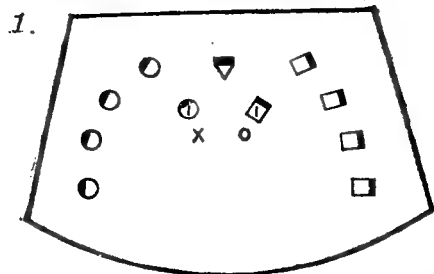
男舞者(①~⑤) 人数不限, 以五人为例, 1号为领舞者。

女舞者(①~⑤) 人数同男, 1号为领舞者。

琴手(▼) 一人(或数人), 手持弦胡。

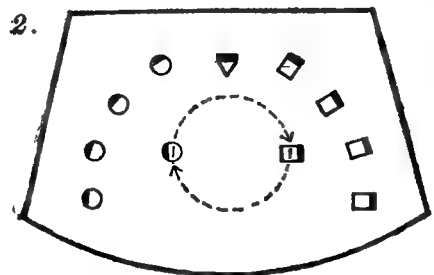
### 地 点

平坝。场中心地上置一束鲜花(×)和一个木碗(○), 碗中放水。



《玛夏曲桶》第一遍(只奏不唱) 众原位做“《玛夏曲桶》组合之一”。(琴手双手演奏, 脚下动作与众相同)。

第二遍(唱第一段歌词) 全体边唱边舞“《玛夏曲桶》组合之一”, 最后男1号与女1号成面相对。



第三遍(众不唱, 由男、女1号唱第二段歌词) 动作同第二遍: 男、女1号面相对边做边按图示走一圈各回原位; 其他人原位做。

第四~六遍 跳法同第一至三遍, 只是第五、六遍时唱第三、四段歌词。

第七~十二遍 同第一至六遍。

第十三遍(男、女1号不唱, 由其他人唱第五段歌词) 同第一遍。

第十四遍(由男、女1号唱第六段歌词) 男、女1号面向1点做“《玛夏曲桶》组合之二”, 其他人动作同第一遍。

第十五遍(众舞者唱第七段歌词) 同第一遍。

第十六遍(男、女1号唱第七段歌词) 男、女1号做“《玛夏曲桶》组合之三”, 其他人动作同第一遍。

第十七遍(众舞者唱第七段歌词, 男、女1号不唱) 同第一遍。

第十八遍(男、女1号唱第七段歌词, 其他人不唱) 男、女1号在花与木碗前做“《玛夏曲桶》组合之四”, 其他人动作同第一遍。

第十九遍(不唱) 男、女1号渐深蹲,分别用嘴衔碗与花,然后渐直起身(男1号在渐起身的过程中将碗中的水喝尽,不能洒出),然后二人以右手高举碗、花向众舞者致意,引起众舞者欢呼雀跃,全舞即告结束。

传 授 翁 堆(藏)、陈安明  
拉 姆(藏)、却 措(藏)  
扎西洛布(藏)、  
志 玛(藏)

编 写 徐庆云、付修林(藏)  
流 水、方 土、顾占元  
彭 措(藏)  
益西嘉措(藏)

绘 图 李文忠

资料提供 向秋志玛(藏)、张康林

执行编辑 吕 波、曲荫生、康玉崧

# 格 达 谐

## (一) 概 述

“格达谐”为格达活佛首创的“谐”的一个舞种，俗称“格达弦子”。

格达(1890~1950)系甘孜县白利寺前世活佛。他生前为祖国统一、民族团结及西藏的和平解放，做出了很大的贡献，是藏族宗教界著名的爱国人士。二十世纪三十年代，格达活佛创编了格达谐，先传授给本寺的男女信徒，后逐渐丰富内容，并从甘孜县逐步流传到炉霍县、道孚县的部分地区，至今不衰。

格达谐动作轻盈流畅，潇洒大方，易为群众掌握。舞蹈中双膝的颤动略带刚劲，常带有轻脆的脚步踏点声，使人感觉有踢踏舞的韵味，形成独特的风格。

跳格达谐时，舞者均着盛装，但不能佩带腰刀。男前女后，各成一横排或半圆，其它形式与“巴塘谐”大体相同。无乐器伴奏，以歌伴舞。歌词有格达编写的新词，也有部分经文摘录。内容多为表达对光明的向往，吉祥的祝福，以此教化人民，娱乐群众，很为群众喜爱。

## (二) 音 乐

说 明

格达谐旋律优美流畅，表演时无乐器伴奏。一曲一舞，男女两队，轮歌共舞。

曲 谱

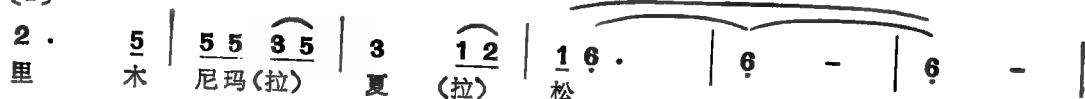
## 尼玛夏松

1=A  $\frac{2}{4}$

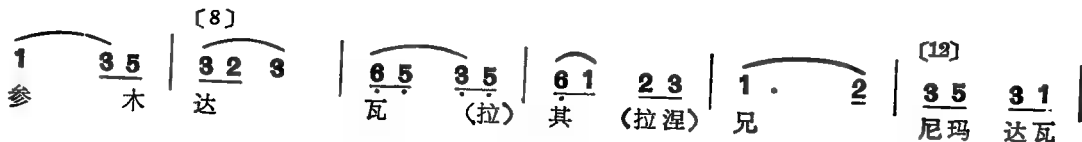
传授 益西甲措(藏)  
记谱 张康林

中速

[1]

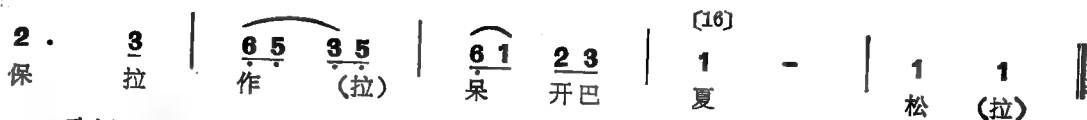


[4]



[8]

[12]



[16]

歌词大意:

白日有太阳出来,黑夜有月亮出来;在日月光照的地方,到来圆满的时代。

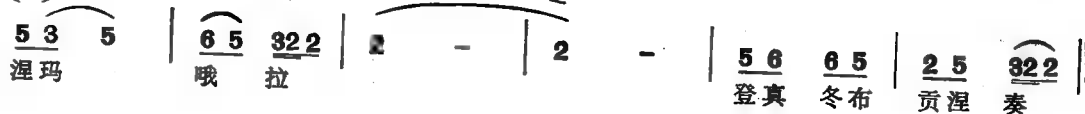
## 登真冬布贡涅

1=G  $\frac{2}{4}$

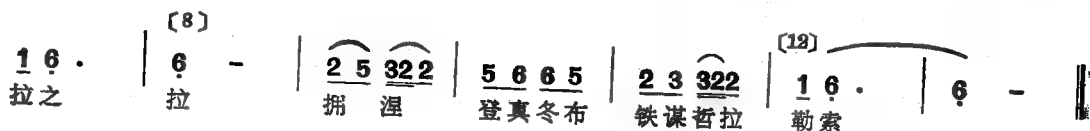
传授 益西甲措(藏)  
记谱 张康林 志玛青中(藏)

中速

[1]



[4]



[8]

[12]

歌词大意:

吉祥何时出现,吉祥首先从碧空出现。

吉祥何时出现,就象日月星辰同升,出现新吉祥。

## (三) 造型、服饰

男舞者同“雅卓”中的男舞者

女舞者同“北路卓”中的女舞者

## (四) 动作说明

### 基本动作

1. “下颤步”、“撩腿”、“托袖手”、“围腰手”、“撩手”、“斜垂手”、“交叉手”、“踏地”(均见“藏族舞蹈常用动作”)

#### 2. 前后踏地

准备 站“八字步”,双手做“斜垂手”。

第一拍 右脚向左前做“踏地”,左脚为重心,膝随之下颤一次,同时转向左前做“交叉手”。

第二拍 左脚为轴转向右前,右脚顺势撤至左脚旁“踏地”,膝随之下颤一边,同时右手经下旁划成“托袖手”,左手成“斜垂手”。

### 组合动作

#### 1. 《尼玛夏松》组合

第一~四拍 右脚起向左踏地走“下颤步”四步,同时做右“围腰手”。

第五拍 左脚小跳一下,随之做右“撩腿”顺势转向右前,同时双手旁划成“斜垂手”。

第六拍 右脚落回原位为重心,膝顺势屈伸一次。

第七~十二拍 做第一至六拍的对称动作。

第十三~十六拍 做右“踏地”两次,同时做右“围腰手”。

第十七拍 做右“撩腿”顺势转向右前,同时做右“撩手”,左手成“斜垂手”。

第十八拍 右脚落回原位,右手旁划成“斜垂手”。

第十九~二十拍 做第十七至十八拍的对称动作。

第二十一~二十八拍 同第十三至二十拍。

第二十九~三十二拍 同第十三至十六拍。

第三十三~三十四拍 做“前后踏地”。

#### 2. 《登宗冬布贡涅》组合

第一~二拍 做“前后踏地”。

第三拍 右脚起向左前走“下颤步”两步,双手做“交叉手”。

第四拍 前半拍右脚提起,左脚向右小跳一下,双手做“旁甩手”,向上甩略高于“侧平手”微屈肘,上身顺势稍前俯。后半拍右脚踏地为重心,膝下颤一次,双手落成“斜垂手”。

第五拍 左“踏地”两次,同时做左“围腰手”。



第六拍 做第四拍的对称动作。

第七~八拍 做第五至六拍的对称动作。

第九~二十四拍 做第五至八拍动作四次。

第二十五~二十六拍 同第五至六拍。

## (五) 跳 法 说 明

### 尼 玛 夏 松

舞者人数不限。男女各成一行，男前女后顺时针方向围成圆圈，由男为首一人为领舞者，众随之默契配合。全体先做一次“前后踏地”，接唱《尼玛夏松》，唱一段歌词，跳一遍“《尼玛夏松》组合”，词尽舞止。

### 登 宗 冬 布 贡 涅

跳法同《尼玛夏松》，只是舞蹈开始即唱《登宗冬布贡涅》，唱一段词跳一遍“《登宗冬布贡涅》组合”，词尽舞止。

传 授 益西甲措(藏)

写 徐庆云、付修林(藏)

志玛青中(藏)

资料提供 顾占元、彭 措(藏)

执行编辑 曲荫生、吕 波、康玉岩

# 雅卓

## (一) 概 述

“雅卓”，即“甘孜踢踏”，流传于甘孜县及巴塘县的少数地区。

雅卓源于西藏“堆谐”。据甘孜县民间艺人益西嘉措介绍：大约在二十世纪四十年代，甘孜两大寺庙有僧侣去西藏日喀则取经和攻读宗教学位，他们在当地学会了堆谐并带了回来。五十年代初期，甘孜泽尼寺又派人到日喀则请来艺人白巴多吉传授踢踏，以后即成为寺庙扎巴（小僧侣）们娱乐和表演的舞蹈。五十年代后期，踢踏从寺庙流传到民间，在原有的基础上又有所发展，逐步形成具有独特风格的雅卓。

雅卓未传入民间以前，一般都在每年秋季寺庙跳神时进行表演。流入民间后不受时间限制，凡节日、结婚、寿诞等喜庆集会都可进行。表演者皆为男性，参加人数不限，有时一人也可踏脚起舞。舞时一般都面对尊者成横排进行，也有围圈而舞的。舞者身着盛装，不佩腰刀，脚部和腰部均系串铃，以增添舞蹈的音响色彩。

雅卓一般无乐器伴奏，以歌伴舞。起舞时，由领舞者叫板，喊“勒嘶”，随即起歌，■地舞蹈。一遍歌曲完后，再喊一声“勒嘶”，停止歌唱，快速踏点，不断变换组合，反复多次，形成高潮后结束。

甘孜踢踏，欢快豪放，节奏鲜明，踏点缓急有序，双臂挥舞自如。主要动作在于脚掌与脚跟的交替踏地，与音乐配合紧密，踏点变化丰富。无伴唱时，踏点自成韵律。踏脚的同时，双臂大幅度的摆动和长袖翻绕，为其独有的特色。

流传于甘孜巴塘县的踢踏，多在藏戏中表演，民间活动仅限于城区范围。它的踏点节奏较为舒缓，上身动作带有“谐”的韵味。

## (二) 音 乐

### 说 明

雅卓曲调流畅, 节奏稳定, 一般在歌起之前都要由舞者先喊“勒嘶”, 尔后是一段踏点节奏, 再由舞者边歌边舞, 当歌曲即将唱完时, 再由舞者喊“勒嘶”, 紧接一段快速踏点而结束全舞。

### 曲 谱

### 巴拉尼大冬越

1=D  $\frac{2}{4}$

传授 益西甲措(藏)  
记谱 阿 金(藏)

中速

[1](踏点)

X X | 0 X X | 0 X X | [4] 0 X 0 X | 0 X X | 0 X 0 X | 0 X X |

[8]

5 - | 5 - | 5 - | [12] 6 5 1 2 | [12] 1 1 6 5 | 1 1 | 6 6 6 |  
(索) 派拉 见诗 东 哟 池 拉

[16] 5 1 6 5 | 6 5 3 5 | 3 3 2 12 | 1 1 | X X X X | [20](踏点) X X X X |  
泽弟 弄兄 泽弟 弄 兄 (拉) 勒色 马拉

X X X X | X 0 | [24] 0 X X | 0 X X | 0 X 0 X | 0 X 0 X | X 0 ||

歌词大意:

敬上洁白的哈达, 赐回了长寿的结带; 在五百岁之间, 生命不会发生意外。

### 曲 羌 拉

1=F  $\frac{2}{4}$

传授 益西甲措(藏)  
记谱 张康林、吉玛青措(藏)

慢板

[1](踏点)

X X X | X X | X X | [4] 2 3 6 | 5 6 53 | 2 3 3 2 1 |  
拉索! 曲 羌 拉 扎西达拉里

1 1 | <sup>[8]</sup> 2 3 6 16 | 6 5 6 53 | 5 5 3 2 1 | 1 3 5 | <sup>[12]</sup> 6 5 3 2 1 |  
 雄 曲 羌 拉 扎西达拉里 夏 雄 斯也弄列比拉

6 6 | 1 3 5 | 3 2 3 | 1 2 2 1 6 | 1 3 5 | 6 5 3 2 1 |  
 帕 依 曲 羌 拉 扎西达拉里 夏 雄 斯也弄列比拉

6 6 | <sup>[20]</sup> 1 3 5 | 3 2 | 1 2 2 1 6 | 1 2 2 16 | <sup>[24]</sup> 1 1 |  
 帕 依 曲 羌 拉 扎西达拉里 夏 雄 拉

(踏点) X X X X | X X | X X X X | <sup>[28]</sup> X X | 5 6 | 5 3 2 3 |  
 索 拉 索米 来米

1 2 6 5 | <sup>[32]</sup> 1 1 | 5 6 | 5 3 2 3 | 1 2 6 5 | <sup>[36]</sup> 1 1 |  
 多来 拉索 多 多 索 拉 索米 来米 多来 拉索 多 多

3 1 2 | 3 1 2 | 2 1 6 5 | <sup>[40]</sup> 1 1 1 | (结束句)(踏点) X X X X | X X X 0 ||  
 米多 来 米多 来 来多 拉索 多多 多 吉斯勒也 尼斯勒也 吉尼松

歌词大意:

1. 想跳起快乐的踢踏,  
 把马鞍穿在脚上;  
 只要马鞍不烂,  
 踢踏舞永远不会跳完。

2. 想弹起动听的曲子,  
 把六弦琴拿在手上;  
 六弦琴“当珍旺修”啊,  
 请听小伙子的话吧。

## 堆 拉

1=D  $\frac{4}{4}$   $\frac{2}{4}$

传授 曲 比(藏)  
 记谱 徐庆云、阿 金(藏)

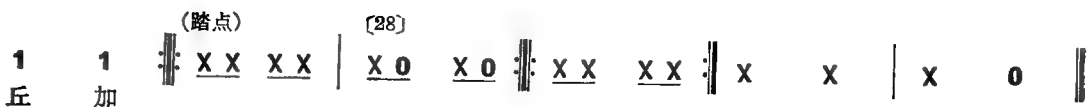
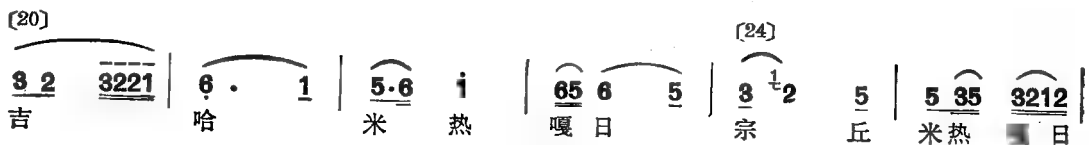
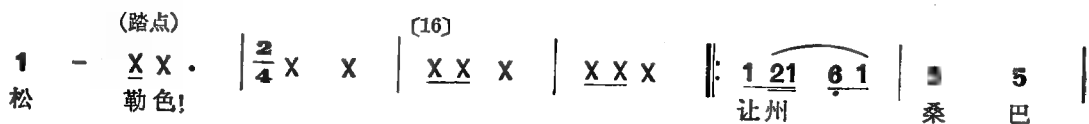
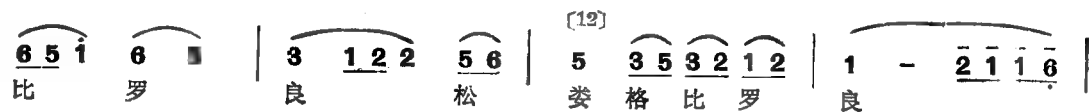
中速

(踏点)

(1)

X X | X 0 | X X | <sup>[4]</sup>  $\frac{4}{4}$  X 0 i - | 6 5 5 - 6 |  
 堆 拉

i 5 0 i | 2 1 | 6 6 6 5 | <sup>[8]</sup> 4 - 1 2 3 | 5 . 6 i - |  
 夏 给 珍 巴 嘎 玻 吾 拉 姿 格



歌词大意,

东方的白色云彩,象羊绒一样的细软;倘若我们同心,每人可缝件衣衫。

### (三) 造型、服饰

#### 造 型



男舞者

服 饰(均见“藏族舞蹈常用服饰图”)

头戴金毡帽,身穿藏式男衬衣,外套藏袍,脱下两袖合系于腰间,右肩斜挎红绸带于腰左系结,穿彩裤,着皮靴或藏靴。一般在膝部系一串铜铃。

## (四) 动作说明

### 基本动作

1. “右踏地”、“左踏地”、“右托袖手”、“侧平手”、“交叉甩手”、“前后甩手”、“右撩手”、“左撩手”(均见“藏族舞蹈常用动作”)

#### 2. 左退踏步

第一拍 前半拍,右脚退踏一步,同时做“交叉甩手”第一拍动作,身微俯;后半拍,左脚原位踏地一下。

第二拍 做“右踏地”,双臂旁分成“右托袖手”,左“侧平手”。

#### 3. 抬踏步

第一拍 前半拍,右脚微抬,同时左脚微后蹭一下;后半拍,做“右踏地”。

第二拍 做“左踏地”。

对称动作为“左抬踏步”。

4. 一提三踏(踏点:  $\underline{0X} \quad \underline{XX} \mid \underline{0X} \quad \underline{XX} \mid$ )

第一拍 前半拍,左脚微提,右脚原位向上踮一下,右臂屈肘向前甩袖,左手下甩至“斜垂手”位(见图一);后半拍,做“左踏地”,同时右脚微离地。

第二拍 右脚起双脚交替各“踏地”一次,双手顺势下甩至右侧(见图二)。



图 一



图 二

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

#### 5. 踢踏步

第一拍 前半拍,右脚踏地向前跳一下,同时左腿稍向前踢出,右手随之旁甩至头上

方,左手甩至左下方,身微左倾(见图三);后半拍,左脚落回原位,同时右手盖于身前。

第二拍 做第一拍的对称动作,顺势转向左侧。

#### 6. 滴嗒步

准备 站左“丁字步”,右前脚掌上抬。

第一拍 前半拍,右前脚掌踏地,膝随之微屈,左脚微提,(见图四);后半拍,左脚踏地,膝微伸,右脚尖上翘,双手做“交叉甩手”第一拍动作。

第二拍 同第一拍动作。双手做“交叉甩手”第二拍动作。

#### 7. 摆腿步

准备 “八字步”稍蹲,双手做“交叉甩手”第一拍动作。

第一拍 右脚踏地,同时左腿屈膝向左摆出,身随之右倾,左臂上甩,右臂下甩(见图五)。



图 三



图 四



图 五

第二拍 左脚踏回原位,做第一拍的对称动作。

#### 8. 两步两踏

第一拍 右脚向左前盖一步,膝顺势屈伸一次,同时右臂左摆,面向左前。

第二拍 左脚向前迈一步膝微颤,同时右臂右摆,身微右拧。

第三~四拍 做“右踏地”两次,同时右臂前摆擦袖。

#### 9. 悠腿



图 六



图 七

准备 站“八字步”,右腿向前稍吸,双手自然下垂。

第一拍 左脚原地小跳一下,同时右脚带动小腿向左摆,右臂屈肘悠向左前,眼看左前。

第二拍 左脚跟右移,同时右脚带动小腿向右摆,右臂屈肘悠向右前(见图六)。

第三拍 左脚原位屈膝小跳一下,同时右腿屈膝前悠成准备姿态,双臂经下屈肘上甩(见图七)。

第四拍 左脚跟向左移一下随之颤膝一次,同时右腿后悠,左手上扬,右手下甩。

#### 10. 靠步转

准备 站“大八字步”稍屈膝。

第一拍 靠左脚踏地,膝微伸,同时做左“双晃手”。

第二拍 左脚向左上一步膝微屈为重心,随之转向左。

第三拍 靠右脚踏地,膝微伸,同时做右“双晃手”。

第四拍 右脚向前一步膝微屈为重心,顺势转身向左。

要点: 做此动作时胯要随脚步向两边微摆。

11. 七下抬踏(踏点:  $\underline{0X} \quad \underline{0X} \mid \underline{0X} \quad \underline{X} \mid$ )

第一拍 前半拍,右脚微上抬,左脚随之擦地后移。后半拍,做“右踏地”。

第二拍 做第一拍的对称动作。

第三拍 同第二拍。

第四拍 做“右踏地”随即前踢。

12. 起步组合(踏点:  $\parallel: \underline{0X} \quad X \mid \underline{0X} \quad \underline{XX} \mid \underline{0X} \quad \underline{XX} \parallel \underline{0X} \quad X \mid$ )

第一~二拍 做“右踏地”两次。

第三~六拍 做“退踏步”两次。

第七~十四拍 做“一提三踏”两次。

#### 组合动作

##### 1. 《巴拉尼大冬越》组合之一

第一~八拍 做“一提三踏”两次。

第九~十四拍 做“踢踏步”三次,向左转一圈。

第十五~十六拍 做“右踏地”。

第十七~二十四拍 做第九至十六拍的对称动作。

##### 2. 《巴拉尼大冬越》组合之二

第一~二拍 领舞者喊:“勒色马拉”,同时众做“摆腿步”。

第三~八拍 做“滴嗒步”向左转一圈。

第九拍 做“滴嗒步”。

第十拍 做“右踏地”顺势向前踢出。

第十一~十六拍 做“滴嗒步”向右转一圈。

第十七~十八拍 同第九至十拍。

第十九~二十二拍 做“退踏步”两次。

第二十三~二十六拍 做“三踏一踢”,同时双手做“前后甩手”。

第二十七~三十四拍 同第十九至二十六拍。



第三十五~三十六拍 右脚踏地屈膝为重心,左脚随之向左前踢出,以脚跟着地,上身顺势前俯微左倾,同时双手在胸前,屈肘“摊掌”,左手稍前右手稍后做致礼状。

### 3. 《曲羌拉》组合

第一~四拍 脚做右“踏地”两次。

第五~四十四拍 顺时针方向行进做“两步两踏”十次。

第四十五~四十六拍 同“两步两踏”的第一至二拍。

第四十七~四十八拍 面向圆心,右脚起双脚交替“踏地”各两次,同时双手做“交叉甩手”一次。

第四十九拍 做“右踏地”成脚尖向左前,身顺势微左转,同时双手做“双盖手”。

第五十拍 撤右脚做“右踏地”成脚尖向右前,身顺势微右转,同时双手向两侧做“撩手”。

第五十一~五十四拍 同第四十七至五十拍。

第五十五~五十八拍 做“悠腿”。

第五十九~六十二拍 同第四十七至五十拍。

第六十三~七十拍 同第五十五至六十二拍。

第七十一~七十四拍 做“退踏步”两次。

第七十五~七十六拍 做“摆腿步”。

第七十七~七十八拍 右脚起双脚交替“踏地”共三次,同时双手做“交叉甩手”一次。

第七十九~八十二拍 右脚起双脚交替“踏地”共七次。最后一次右脚踏地为重心,左脚随之向前踢出,同时双手做“交叉甩手”一次。

### 4. 《堆拉》组合之一

第一~八拍 做“退踏撩”两次。

第九~四十八拍 做“退踏撩”十次。

第四十九~五十拍 领舞者喊:“勒嘶……”,同时众舞者做“退踏撩”第一至二拍动作。

第五十一~五十二拍 做“右踏地”两次。

第五十三~五十八拍 做“退踏步”三次。

第五十九~六十拍 右脚起双脚交替做“踏地”共四次,同时双手做“交叉甩手”一次。

第六十一~六十二拍 做“一提三踏”第三至四拍动作。

第六十三~六十六拍 做“一提三踏”。

第六十七~七十四拍 做“靠步转”两次向左转一圈。

第七十五~七十六拍 左脚起双脚交替做“踏地”两次,同时双手做“交叉甩手”。

第七十七~九十四拍 做第五十九至七十六拍的对称动作。

## 5. 《堆拉》组合之二

第一~二拍 右脚起双脚交替做“踏地”共四次,双手做“交叉甩手”第一拍动作。

第三~四拍 做“右踏地”两次,同时双手做“交叉甩手”第二拍动作。

第五~八拍 同第一至四拍。

第九~十二拍 右脚起双脚交替做“踏地”共八次渐前移,同时双手做一次“交叉甩手”。

第十三~十四拍 做“右踏地”两次,双手做“交叉甩手”第一拍动作。

第十五~十六拍 右脚做“踏地”屈膝为重心,左脚随之向左前踢出,以脚跟点地,上身顺势前俯稍左倾,同时双手经胸前向左前屈肘“摊掌”,左手稍前右手稍后,做致礼状。

## (五) 跳法说明

### 巴拉尼大冬越

《巴拉尼大冬越》主要流传于甘孜县城城区。舞者多为男性,人数不限,面向前站一横排,领舞者居中。

全体舞者站好后,领舞者高呼一声“勒嘶!”为号,全体同时做“起步组合”。然后,边唱边跳三次“《巴拉尼大冬越》组合之一”,再边唱边跳一次“《巴拉尼大冬越》组合之二”,全舞即告结束。

### 曲羌拉

《曲羌拉》主要流传于甘孜县城城区。舞者多为男性,人数不限,按顺时针方向站成一个弧形,领舞者排头,高呼一声“勒嘶”为号,全体边反复齐唱《曲羌拉》[1]至[39]数遍,边做“《曲羌拉》组合”第一至七十八拍动作数次,然后在领舞者的示意下,全体默契地边喊:“吉斯勒也 尼斯勒也 吉尼松”边跳“《曲羌拉》组合”的第七十九至八十二拍动作,全舞即告结束。

### 堆拉

《堆拉》主要流传于巴塘城区。舞者人数不限,男女各成一队,男左女右面向圆心站成

半圆，男队排尾为领舞者。由领舞者示意起舞，全体同时边唱边跳“《堆拉》组合之一”，紧接跳“《堆拉》组合之二”，全舞即告结束。

## (六) 艺人简介

**益西嘉措** 男，藏族。甘孜县城区人(生于1936年)。自幼随母亲学跳“卓”和“谐”。四岁时即参加藏戏演出，显示了他的表演天才。七岁出家到寺庙当“扎巴”，受到寺庙舞师的严格训练，学习了从西藏传入的“堆谐”。他将甘孜“卓”与“谐”的舞法和步法融合在“堆谐”中，形成了“甘孜雅卓”的独特风格。五十年代还俗后，他即成为“甘孜雅卓”传入民间的舞师之一。1964年曾赴北京表演，受到中央领导的接见和好评。

传 授 益西甲措(藏)

翁 堆(藏)

编 写 付修林(藏)、徐庆云

绘 李文忠

资料提供 志玛青中(藏)

执行编辑 曲荫生、吕 波、康玉岩

# 热巴

## (一) 概述

“热巴”是融歌舞、说唱，杂技为一体的综合性表演艺术，也是藏族群众对民间流浪艺人的泛称。藏语意为“苦行僧”或“布衣者”。由于“铃鼓舞”是热巴表演中重要组成部分，因此汉语又有铃鼓舞之称。

热巴的起源，据《西藏王统记》记载，七世纪初，藏王松赞干布颁布“十善法戒”<sup>①</sup>时，王室和群众一起举行了盛大庆祝活动，会上经幡招展，歌舞欢腾，“或饰犀牛或狮虎，或执鼗鼓跳舞人”，可见鼓舞在当时已颇为盛行。另据巴塘县苏哇龙乡热巴艺人益西它兴介绍，热巴是根据米拉热巴的“道歌”<sup>②</sup>发展形成的，至今，热巴艺人在表演时都要先向米拉热巴祈祷，敬献祝词。由此可以认为热巴是以米拉热巴“道歌”的内容和藏族传统鼓舞的形式相结合，形成于宋代以后的一种综合性民间艺术。

据说，以前热巴艺人大部分居住在康巴地区的热乌（今属西藏昌都地区）一带，艺人们称此地“茶哇绒”。此地气候温和，物产丰富，因而成为热巴艺人的集聚之地。每年藏历八月十五日，所有热巴队都要集中在当地列热寺参加庙会例行演出，交流技艺，平常则游走藏区各地卖艺。

藏区民主改革后，绝大多数热巴艺人都定居务农或从事其它工作，热巴艺人相应减少。但热巴中的铃鼓舞等艺术形式在藏族人民和艺术表演团体里却已广为传播。

<sup>①</sup> 藏王松赞干布所制定的“十善法戒”；即“身三善：不杀，不盗，不淫；语四善：不妄语，不恶口，不两舌，不绮语；意三善：不贪、不嗔，不邪见，为吐蕃王朝之治国法典。

<sup>②</sup> 米拉热巴（公元1040年～1123年）宋代佛学家，藏传佛教嘎举派的创始人之一。他借用诗歌形式向其弟子及信奉者宣传教义，创作了许多道体诗歌，故有“道歌”之称。

热巴的表演分为三大部分。第一部分是开场白，以说唱的形式表演，内容有米拉热巴的“道歌”，向米拉热巴祈祷，向观众祝福和介绍节目等。第二部分主要是铃鼓舞的表演。男执铃，女执鼓，按“一点”、“三点”、“六点”和“边鼓点”的次序进行，每种鼓点之后，都要进行技巧表演；两个鼓点之间又都穿插即兴的插科打诨和滑稽表演。第三部分是全体上场跳“热巴弦子”，祝大家吉祥如意，结束表演。此时群众纷纷赠物赠钱。

热巴舞蹈，包括铃鼓舞和“弦子”两部分，以铃鼓舞为其代表，它以摇铃和击鼓为伴奏，铃和鼓与舞蹈动作紧密结合，以鼓点的变化形成固定的舞蹈组合程式，鼓点丰富，舞步轻捷，形成了独具一格的艺术风格。加之热巴所特有的“躺身蹦子”、“蹬腿倒立”、“屈腿跳跃”等高难技巧，使热巴舞蹈倍受群众欢迎，成为高原上的一枝艺术奇葩。

## (二) 音 乐

### 说 明

热巴中的铃鼓舞，舞者手中所持的“热巴鼓”和“热巴铃”既是道具，也是伴奏乐器。其鼓点及铃点均与舞蹈动作密切配合。

### 铃鼓谱

传授 它 新(藏)  
记谱 尼 玛(藏)

### 单点旋鼓之一

$\frac{2}{4}$

中速

鼓	X	X		X	X		X	X		X	X		X	X	
铃	X <sub>///</sub>	-		X <sub>///</sub>	-		X <sub>///</sub>	-		X <sub>///</sub>	-		X <sub>///</sub>	-	

### 单点旋鼓之二

$\frac{2}{4}$

鼓	<u>X X</u>	<u>X X</u>		<u>X X</u>	<u>X X</u>		<u>X X</u>	<u>X X</u>		<u>X X</u>	<u>X X</u>		<u>X X</u>	<u>X X</u>	
铃	X	X		X <sub>///</sub>	-		X	X		X <sub>///</sub>	-		X <sub>///</sub>	-	

## 单点旋鼓之三

$\frac{2}{4}$

鼓	<u>X X</u>	<u>X X</u>		<u>X X</u>	<u>X X</u>		<u>X X</u>	<u>X X</u>		<u>X X</u>	<u>X X</u>	
铃	X <sub>0</sub>	-		X <sub>0</sub>	-		X	X		X <sub>0</sub>	-	

## 碎点鼓

$\frac{2}{4}$

鼓	<u>DDDD</u>	<u>DDD</u>		<u>DDDD</u>	<u>DDD</u>		<u>DDDD</u>	<u>DDDD</u>		<u>DDDD</u>	<u>DDDD</u>	
铃	X <sub>0</sub>	-		X <sub>0</sub>	-		X <sub>0</sub>	-		X <sub>0</sub>	-	

曲谱说明: D 为击鼓边。

## 三点鼓之一

$\frac{2}{4}$

鼓	X	X		X	X		X	X		X	X	
铃	X	X		X	0		X	X		X	0	

## 三点鼓之二

$\frac{2}{4}$

鼓	X <sub>0</sub> ~~~~	X <sub>0</sub> ~~~~		X X	X <sub>0</sub> ~~~~		X X	X <sub>0</sub> ~~~~	
---	---------------------	---------------------	--	-----	---------------------	--	-----	---------------------	--

## 杂技鼓

$\frac{2}{4}$

鼓  $\left[ \begin{array}{c} [1] \\ \underline{X X} 0 \end{array} \mid \underline{X X} 0 \mid \underline{X X} 0 \mid \begin{array}{c} [4] \\ \underline{X X} 0 \end{array} \mid X \underline{X X} \mid X X \mid X \underline{X X} \mid \begin{array}{c} [8] \\ X X \end{array} \right] \parallel$

## 六点鼓

$\frac{2}{4}$

鼓  $\left[ \begin{array}{cc} X & X \end{array} \mid \begin{array}{cc} X & X \end{array} \mid \begin{array}{cc} X_{\text{。}} & - \end{array} \mid \begin{array}{cc} X_{\text{。}} & - \end{array} \right] \parallel$

铃  $\left[ \begin{array}{cc} X_{\text{。}} & - \end{array} \mid \begin{array}{cc} X_{\text{。}} & - \end{array} \mid \begin{array}{cc} X_{\text{。}} & - \end{array} \mid \begin{array}{cc} X_{\text{。}} & - \end{array} \right] \parallel$

## 九点鼓

$\frac{2}{4}$

鼓  $\left[ \begin{array}{cccc} \underline{X X X X} \end{array} \mid \begin{array}{cccc} \underline{X X X X} \end{array} \mid \begin{array}{cc} X & X \end{array} \mid \begin{array}{cc} \underline{X X} & \underline{X X} \end{array} \mid \begin{array}{cc} \underline{X X} & \underline{X X} \end{array} \mid \begin{array}{cc} X & X \end{array} \right] \parallel$

铃  $\left[ \begin{array}{cc} X & X \end{array} \mid \begin{array}{cc} X & X \end{array} \mid \begin{array}{cc} X & X \end{array} \mid \begin{array}{cc} X & X \end{array} \mid \begin{array}{cc} X & X \end{array} \mid \begin{array}{cc} X & X \end{array} \right] \parallel$

## 杂技边点鼓之一

$\frac{2}{4}$

鼓  $\left[ \begin{array}{cc} X & X \end{array} \mid \begin{array}{cc} 0 & 0 \end{array} \mid \begin{array}{cc} X & X \end{array} \mid \begin{array}{cc} 0 & 0 \end{array} \right] \parallel$

铃  $\left[ \begin{array}{cc} X & X \end{array} \mid \begin{array}{cc} 0 & 0 \end{array} \mid \begin{array}{cc} X & X \end{array} \mid \begin{array}{cc} \blacksquare & 0 \end{array} \right] \parallel$

## 杂技边点鼓之二

$\frac{2}{4}$

鼓  $\left[ \begin{array}{cc} X & 0 \end{array} \mid \begin{array}{cc} X & 0 \end{array} \mid \begin{array}{cc} X & X \end{array} \mid \begin{array}{cc} 0 & 0 \end{array} \right] \parallel$

铃  $\left[ \begin{array}{cc} X & X_{\text{。}} \end{array} \mid \begin{array}{cc} X & X_{\text{。}} \end{array} \mid \begin{array}{cc} X & X_{\text{。}} \end{array} \mid \begin{array}{cc} X & X_{\text{。}} \end{array} \right] \parallel$

### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



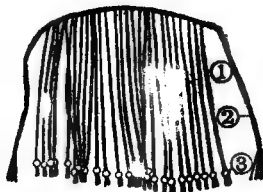
男舞者



女舞者

服 饰(除附图外,均见“藏族舞蹈常用服饰图”)

1. 男舞者 梳长辫盘于头上,或戴金毡帽,穿藏式男衬衣,外套男式藏袍,脱下右袍袖,腰系绳裙,穿藏式舞裤,着藏靴。



绳 裙

- ① 黑、红色 ② 黑色  
③ 红绒球

2. 女舞者 将彩色绸带和头发一起编成发辫,盘于头上,佩珊瑚项链,戴小耳环,穿藏式女衬衣,外穿无袖斜襟女藏袍,系氍毹围腰,着女藏靴。

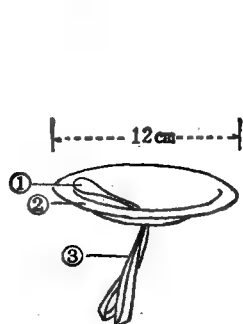
#### 道 具



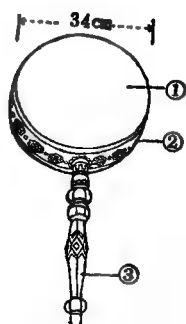
1. 热巴铃 铜铸铃盘,用皮条穿过中心小孔后,系上木制铃锤。

2. 热巴鼓 厚10厘米,直径34厘米的木制鼓圈,两面蒙羊皮,木雕鼓把约40厘米。

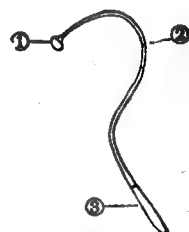
3. 鼓槌 用藤条烤成弯弓状,顶端裹皮头缠紧为槌头,用木棍制成槌柄,柄上端钻孔,将藤条下端插入孔内固定。



热巴铃  
① 铃锤 ② 铃盘  
③ 皮条



热巴鼓  
① 鼓面 ② 鼓圈  
③ 鼓把



鼓槌  
① 槌头 ② 槌弓  
③ 槌柄

## (四) 动作说明

### 道具的执法

1. 执鼓(见图一)
2. 执槌(见图二)
3. 执铃(见图三)

### 鼓的击法

1. 击鼓准备

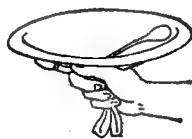
做法 姿态如图四。以下每个动作前均如此准备。



图一



图二



图三



图四

## 2. 右下击鼓

做法 姿态如图五, 每拍击鼓一下。

## 3. 前下击鼓

做法 姿态如图六, 每拍击鼓一下。

## 4. 左下击鼓

做法 姿态如图七, 每拍击鼓一下。



图 五



图 六



图 七

## 5. 头上击鼓

做法 姿态如图八, 每拍击鼓一下。

## 6. 左肩上击鼓

做法 姿态如图九, 每拍击鼓一下。

## 7. 左上击鼓

做法 姿态如图十, 每拍击鼓一下。



图 八



图 九



图 十

## 女基本动作

1. “上颤步”、“下颤步”、“侧平手”、“右垫步”(均见“藏族舞蹈常用动作”)

## 2. 旋鼓转圈

第一拍 撤左脚成左“踏步”, 左手向右下划, 右下臂经旁抬盖下做“右下击鼓”, 上身顺势拧向右前、微俯稍左倾。

**第二拍** 左脚向左前上一步稍屈膝为重心,顺势做“前下击鼓”。

**第三拍** 右脚向左上一步,顺势直膝转半圈,成左脚为重心,右脚跟离地,双手随之上举做“头上击鼓”(见图十一)。

**第四拍** 以左脚为轴,向左拧转半圈,双腿屈膝做“左肩上击鼓”(见图十二)。



图 十一



图 十二

**第五拍** 脚不动,手“左下击鼓”。

**第六拍** 脚做第二拍对称动作,双手“前下击鼓”。

**第七拍** 做第三拍的对称动作。

**第八拍** 腿、上身做第四拍的对称动作,双手划至右上方击鼓一下。

### 3. 靠膝击鼓

**第一~三拍** 左脚起横走“上颤步”三步,同时依次做“右下击鼓”、“前下击鼓”、“左下击鼓”,上身先微俯逐渐起直。

**第四拍** 右脚撤至左后成右“踏步半蹲”,同时双手上抬做“左上击鼓”。

**第五~七拍** 右脚起向右横走“上颤步”三步,同时依次做“左上击鼓”、“左下击鼓”、“前下击鼓”,上身顺势先微俯渐起直。

**第八拍** 右腿半蹲,左膝随之靠向右膝,左手随之向左悠鼓至左肩前(鼓面向前),右手击鼓一下(见图十三)。



图 十三

#### 4. 胸前分击鼓

第一~三拍 左脚起,向左走“上颤步”三步,同时双臂屈肘抬于胸前,左手手心向外(鼓面向前),右手手心向里,每拍击鼓一下随即经上旁分各划一小圈。第三拍的后半拍,左腿屈膝,右腿勾脚稍提起(见图十四)。

第四拍 双手动作同上,右脚跟落下点地,双膝伸直。

第五~八拍 双手动作同第一至四拍,双腿做第一至四拍的对称动作。

男基本动作(女步法相同,双手随之击鼓为节)

##### 1. 三步一蹬

准备 站“八字步”,双手“侧平手”位,微屈肘,手心向前,右手“执铃”。(以下动作准备均同此)

第一~三拍 左脚起,每拍一步向左走“下颤步”三步,上身随脚步稍向左、右摆动,双臂保持姿态,右手每拍摇铃一次。

第四拍 转向右前,右脚顺势屈膝上抬蹬出,左腿随之屈膝(见图十五)。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

##### 2. 三步一端

第一~三拍 同“三步一蹬”第一至三拍。

第四拍 右“端腿”,顺势转向右前,上身稍左倾,右手旁抬至“托掌”位摇铃,左臂微屈肘前抬。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

##### 3. 三步一垫

第一~三拍 同“三步一蹬”第一至三拍,只是第三拍的后半拍时右腿勾脚向右前稍提起,顺势右拧身。

第四拍 右脚撤至右“踏步”位,顺势做“右垫步”随即“端腿”,上身左倾微仰(见图十六),紧接右脚撩出。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。



图 十四



图 十五



图 十六

#### 4. 三步一转

第一~三拍 右脚起每拍一步向左走“下颤步”三步，上身随脚步稍向右、左晃动，同时双臂保持姿态，右手每拍摇铃一次，第三拍的后半拍右腿直起，左腿顺势“端腿”左转一圈。

第四拍 保持左“端腿”，上身顺势左拧、右倾，同时左手旁抬至“托掌”位甩袖，右手下落于右胯前摇铃(见图十七)。

#### 5. 热巴跳转

准备 面对圆心，右手“执铃”，双手于“侧平手”位。

做法 右脚向右一步蹬地跳起，左脚随之向右落地，顺势向右转一圈，随即右脚落地，左脚稍抬起(见图十八)。从头反复，如此连续按顺时针方向转圈，每圈都要先“留头”、后“甩头”。



图 十七



图 十八

#### 6. 热巴串翻身

做法 同“热巴跳转”，要求上步时稍俯身，转圈时略躺身。

#### 7. 端腿跳转

做法 姿态如图十九，左脚起向左连续碎步跳转。



图 十九

要求：左脚内侧上能放茶碗。

#### 8. 热巴躺身蹦子

做法 将盘在头上的发辫解下，面对圆心，顺时针方向上右脚成“大八字步半蹲”顺势蹬地经俯身跳起，左脚随之旁吸向上身体于空中成躺身翻转一圈后，仍成俯身，左脚落地右脚立即蹬地，连续做上述动作。要求做到“三响”：双脚踏响；翻身时辫子要打响地；俯身时双手要拍响地。

### (五) 跳法说明

参加表演的人数通常为三至四人，二男一女或二男二女，至少也得有一男一女，其中一男为领舞者。开始由男舞者摇铃在前，女舞者碎敲鼓边随后，走碎步顺时针方向绕场一周后，面向圆心围圈站定。女舞者敲鼓边为节，男舞者说唱“声明词”、“祈祷词”、“祝词”，其内容为向热巴的创始人米拉热巴祈祷和祝愿吉祥。然后开始分段表演，顺序大致如下：

#### 第一段

[单点鼓]任意交替无限反复 全体面向圆心做“三步一点地”数次后，领舞者一边摇铃一边说唱，内容为祝愿吉祥，其间也夹杂一些诙谐的语言，活跃气氛。

#### 第二段

[单点鼓]任意交替无限反复 全体同时面向圆心，跟随领舞者做“三步一蹬”、“三步一端”、“三步一垫”、“三步一转”等动作，顺序由领舞者自由发挥（以下简称“三步一变化”），众舞者默契随之节奏逐渐加快，高潮时，男舞者动作放大，女舞者击鼓声轻脆有力。最后以向左、右各做两次“转圈跨腿”结束。然后男、女舞者按顺时针方向便步行进，并一问一答地说些俏皮话，逗观者发笑。

#### 第三段

[三点鼓]任意交替无限反复 在领舞者示意下，全体按顺时针方向做“三步一变化”两遍后，女舞者做“旋鼓转圈”，同时男舞者做左、右“小撩腿”，反复数遍后，女舞者原地边击鼓边做左、右“小撩腿”，男舞者做“三步转圈”数遍，然后领舞者示意，众稍息片刻。

#### 第四段

[边点鼓]、[杂点鼓]任意交替无限反复 男舞者依次至场内表演“热巴平转”、“热巴串翻身”、“兔跳步”（即“小八字步全蹲”跳起向左、右跳转圈）、“单腿跳转”等技巧动作，同时女舞者面向圆心做“旋鼓转圈”、“胸前分击鼓”，以及边击鼓边下腰、“涮腰”等动作。表演完毕可稍事休息。

#### 第五段

**【六点鼓】无限反复** 男舞者表演“则嘎”(即说些俏皮话,学鸟叫或鸟飞翔、走路状等即兴表演),同时女舞者边击鼓边做“三步一变化”。节奏稍缓慢。

**【九点鼓】无限反复** 女舞者动作同上,鼓点越敲越急促,男舞者表演“旋子”、“热巴蹦子”、串“虎跳”等技巧,达到高潮时,全舞即告结束。

传 授 杜成泽仁(藏)、肖雅敏

编 写 付修林(藏)、徐庆云

流 水

绘 图 李文忠

资料提供 顾占元

执行编辑 曲荫生、吕 波、康玉岩

# 哈 玛

## (一) 概 述

“哈玛”为嘉绒语，在藏文经典《贡波》和《日阿拉》中，意为“神兵”。据传此舞是格萨尔王派来的“神兵”所跳之舞，故称《神兵舞》。因舞者载有插鹰羽或马鸡羽毛的头饰，又称《马鸡舞》。主要流传于马尔康草登和金川卓斯甲等地。

哈玛过去是在农历一月十六，寺庙“跳神”结束后，为统治者及民众表演的练兵舞。表演在寺庙正门外右侧场地进行，演员一般为十六人，全从“得夏”（为土司服兵役的人）中选出。他们手持弓箭，头戴鹰帽，身着牛皮“甲衣”。无乐器或歌唱伴舞，而是随着指挥者的口令表演。开始，排在队首的指挥者高喊“Ji、Lie、Song、Yu”（即一、二、三、四）的口令，每喊一个数字，就变换一个动作。整个舞蹈步伐一致，动作整齐。

哈玛的基本动律以胴体的轴向转动为主。腿部动作以右脚起步的踏、蹲、跳为主。多为模拟飞鹰敏捷、机灵的形象和拉弓射箭的英武姿态。舞蹈队形的开始与结尾为圆圈，中间成多路纵队。动作组合不断反复，形成高潮后结束。



## (二) 造型、服饰、道具

### 造 型



哈玛舞者

服 饰(除附图外,均见“藏族舞蹈常用服饰图”)

头戴生牛皮制成的头盔,盔的两侧绘有太阳、月亮图案,前插四根后插三根白色鹰羽毛,右耳戴银制大耳环,内穿藏式连衣百褶裙,外穿大襟长袍,从头上套进皮垫肩,腰系牛皮靠腿,将缀有铁皮、小铜铃的牛皮盾牌,挂在颈部披于身后,系红绸腰带,着藏靴。



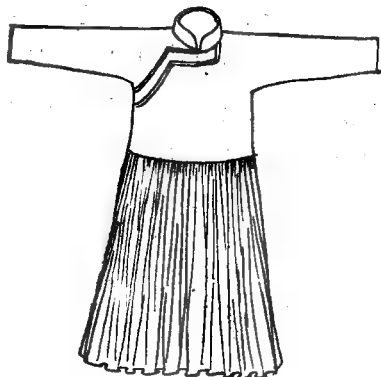
头 盔

① 白色 ② 铁丝 ③ 生牛皮  
④ 两侧绘太阳月亮图案  
⑤ 红绸 ⑥ 生牛皮结

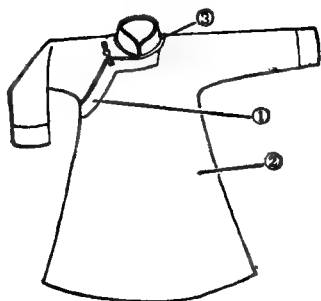


大耳环

① 银质 ② 玛瑙  
③ 彩色丝穗

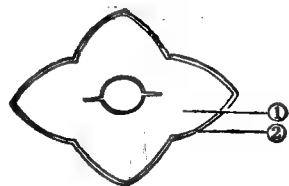


连衣百褶裙(本白色)



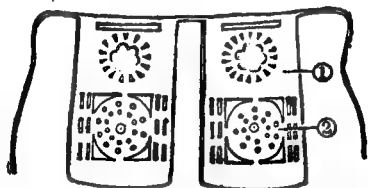
大襟长袍

- ① 红色 ② 绛紫色  
③ 黄色



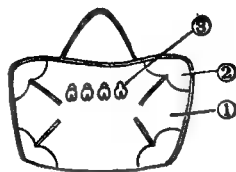
皮垫肩

- ① 红色 ② 黄色



靠腿

- ① 牛皮 ② 铁片

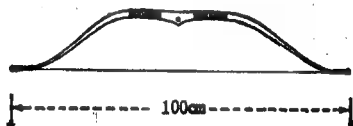


盾牌

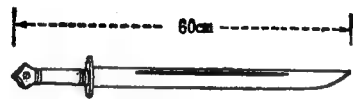
- ① 牛皮 ② 铁皮 ③ 铜铃

## 道具

1. 木弓
2. 长刀
3. 一个长方形木盘(大小适中即可),上盛糯米粉。



木弓



长刀

## (四) 动作说明

### 道具的执法

1. 执刀(见图一)
2. 执弓 以右为例(见图二)。
3. 拉弓(见图三)



图 一



图 二



图 三

### 基本动作

#### 1. 跪蹲转头

准备 站“大八字步”，右手“执弓”，左手“执刀”，双手“提襟”位。(以下动作准备均同此)

第一~二拍 原位转向左侧，做左“跪蹲”，右手“执弓”竖于右膝旁，左手划至身后，刀尖向后(见图四)。

第三拍 保持姿态，抬头，眼视前方。

第四拍 保持姿态，头转向右前，迅即转回。

第五~六拍 速起立，回至准备姿态。

#### 2. 盖步抖肩

第一拍 右脚向左盖一步，随之转向左侧，膝微屈伸一次，左脚跟随之离地，同时右臂划至胸前，左臂甩向左后，刀尖向后，上身微前俯，眼看右前(见图五)。



图 四



图 五

第二拍 两肩前后碎抖动。

第三拍 左腿屈伸一次,撤右脚成“小八字步”,同时身转向右前,双手至“提襟”位。

第四拍 双脚蹬地向上屈膝跳起(见图六),双肩随之前后抖动一下。

第五拍 双脚落地成“八字步”,顺势微屈膝一下,双手落回“提襟”位。

第六~七拍 同第四至五拍。

第八拍 静止。

### 3. 拉弓组合

第一~二拍 右腿原位小跳一下,落地膝屈伸一次,同时转向右侧,左腿屈膝向右前稍抬起,双臂经下旁分至两侧(见图七)。



图 六



图 七

第三~四拍 同第一至二拍。

第五~六拍 左脚向左迈步为重心,同时右腿向右前做“大抬腿”,双臂微屈肘旁抬。

第七~八拍 右“跨腿”向左跳转一圈,右脚落至左脚前顺势屈膝,左手虎口向上伸至胸前,右手食指勾住弓弦。

第九拍 双膝屈伸一次,同时左手推弓,右手“拉弓”,上身顺势前俯,眼视前方(见图八)。

第十拍 双膝屈伸一次,两手拉弓上扬(见图九)。



图 八



图 九

第十一拍 双膝屈伸一次, 上身左拧, 两手顺势向左做“拉弓”, 眼视左。

第十二拍 双膝屈伸一次, 上身拧向右前, 两手随之向右前做“拉弓”, 眼视右前(见图十)。

第十三拍 右脚向左前跳一步屈膝, 左小腿顺势后抬, 两手“拉弓”向左前下方, 身微前俯, 眼视左前下方(见图十一)。



图 十



图 十一

第十四~十五拍 保持姿态, 右脚原地小跳两下。

第十六拍 静止。

第十七拍 左脚向左跳一步, 微屈膝, 右腿顺势屈膝前抬, 两手“拉弓”向前上方(见图十二)。

第十八~十九拍 保持姿态, 左腿原位小跳两下。

第二十拍 静止。

#### 4. 跪拧肩

准备 左手“执刀”, 右手“执弓”, 站“八字步”。

第一拍 上左脚, 身转向左前, 右“跪蹲”(见图十三)。



图 十二



图 十三

第二拍 上身微前俯, 右肩向前, 左肩向后, 眼视前下方。

第三拍 左肩向前、右肩向后。

第四拍 上身起直, 眼视刀尖。

## (五) 场记说明

舞 者

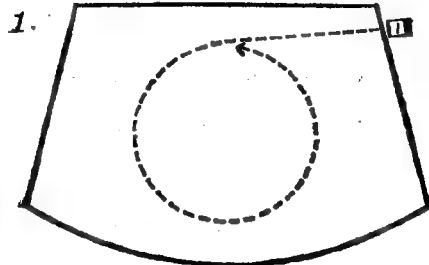
德夏(1~16) 男, 十六人, 1号为领舞、发令者。

时 间

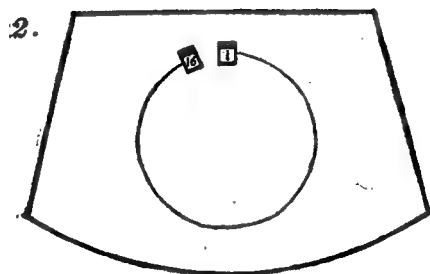
每年阴历一月十六日, 寺庙举行“羌姆”活动后。

地 点

寺庙门外右侧的广场上。

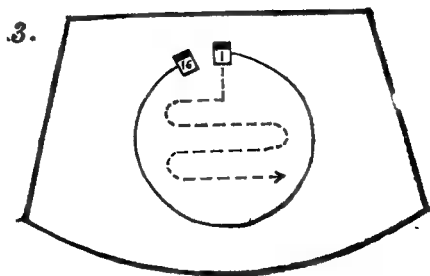


全体均左手“执刀”刀尖向上抬于身左前, 右手“执弓”于“提襟”位成一行出场, 按图示路线走成一个圆圈, 面向圆心站立。

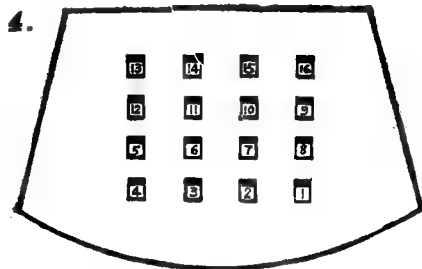


由领舞者发令: 喊“介!”(藏语, 即“一”)全体即随领舞者做“跪蹲转头”一次。然后领舞者喊“尼!”(即“二”)全体随之做“盖步抖肩”一次。领舞者喊“松!”(即“三”)全体将刀放于身旁地上, 将弓交至左手, 随领舞者一齐做“拉弓组合”一次。随后领舞者喊“瑞!”(即“四”)全体右手“执

弓”, 左手将刀拿起, 随领舞者一齐做“跪拧肩”一次。然后领舞者再从头发令, 全体反复一遍上述动作。



领舞者带领全体成出场时的姿态, 按逆时针方向跑一圈后, 走“龙摆尾”队形, 成四排方队。



领舞者左手“执刀”下挥,众舞者齐转向1点,将刀放在身旁地上,齐做“拉弓组合”三次。舞完将刀拿起,原位站立。

领舞者走至场中,同时场下一人端一盛糌粑粉的长方形木盘,至领舞者面前。领舞者右手抓起糌粑粉,向空中抛撒,同时高喊:“扎勒加

罗!”(祝愿吉祥之意),众随之举刀高喊,全舞完。

传 授 洛法布(藏)、洛尔依(藏)  
 编 写 格西门措(藏)、邹凤兰  
 绘 图 李文忠  
 执行编辑 吕 波、林 莹、康玉岩

# 卡斯达温

## (一) 概述

“卡斯达温”系黑水藏族方言，汉译为“跳铠甲”，主要流传于黑水县境的上黑水和小黑水一带。自古相传，这是战士们在出征前所必跳的舞蹈。通过舞蹈，战士们祷告胜利，众乡亲为即将出征的亲人祝福吉祥平安。表演时，勇士们头戴插有牛尾和鹰毛的圆形皮盔，身穿牛皮甲衣，手执长刀、戈矛、火枪等武器，列队边歌边舞，从寨内跳到寨外，再在寨外空地围圈而舞。这时，寨子里的妇女也随队起舞，祈祷胜利，送别亲人。舞蹈在慢歌快舞的节奏中反复进行，共分四大段。第一、二段表现人们面对战争的悲壮情绪，第三段是激发出压倒敌人、战胜敌人决心的呈现并向天神祷祝，第四段为壮别。舞蹈结束时，勇士们刀入鞘、枪下肩，男女分别前呼后应，发出高亢悲壮的“哈宇！哈，哈，哈，哈，哈司宇！”的吼声，表现出勇士们临战前的威武气概。

卡斯达温的动律特点主要为胴体轴向转动。基本步法以“碎步”、“垫步”、“踏跳步”为主。男舞者左手扛枪右手持刀舞动。女舞者在歌声中相互牵手前举，或放开手臂下甩于身侧，时而猛转身子，往后转胯。舞蹈气氛始终激奋，昂扬。

卡斯达温的风格特点与茂县赤不苏区一带的羌族民间祭祀舞“克西格拉”（“跳盔甲”）大同小异，唱词中的语言也带有较多的羌语成分，但在服饰上略有区别。唐朝诗人卢纶的《塞下曲》中，曾描述了古代羌兵所跳的“金甲舞”，它与流传至今的“克西格拉”，卡斯达温以及哈玛的情景较为相似，在舞蹈的形成和演变上可能有着同源的关系。

卡斯达温在音乐上，有着罕见的特殊风格，在旋律进程中男女两个声部各带性格特征，女高男低，层次分明。特别是在两个声部拖腔上形成的小七度，男声粗犷狂呼，女声虔



诚祈祷,造成两个声部的极度紧张感,勾勒出一幅身披铠甲的斗士在高山荒野,空旷沟壑,举刀狂呼的画面,充分体现了藏民粗犷奔放的性格。

## (二) 音 乐

### 说 明

卡斯达温为随歌起舞,无乐器伴奏,由男舞者先唱,女舞者随唱,成一个乐段或一个乐句的反复。多在固定的音乐中,插入舞蹈动作和变换动作、队形等,乐曲的连接有固定的顺序,音乐旋律多自由、悠缓,采用二声部形式,两声部间音程多为平行大二度关系,男唱为高声部,合唱为低声部。舞蹈动作急促,形成慢歌快舞的特色。

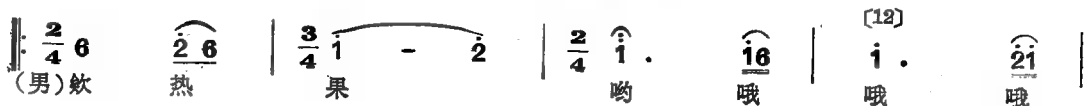
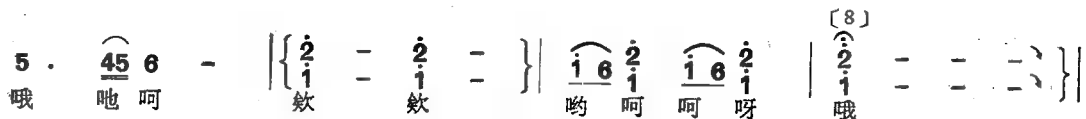
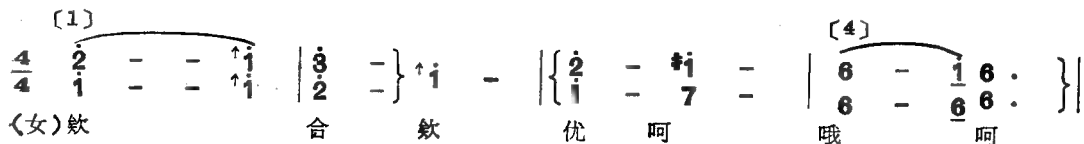
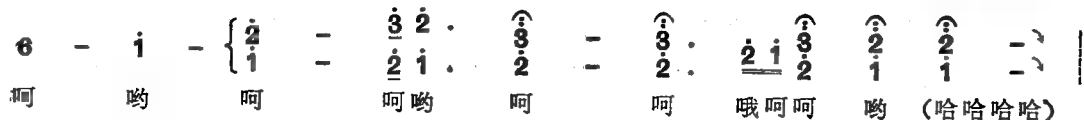
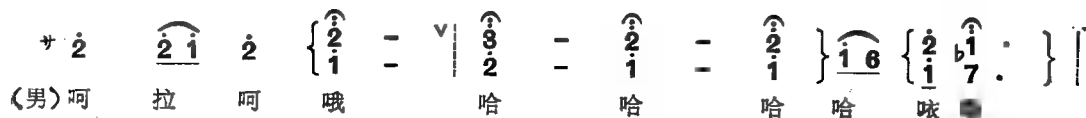
### 曲 谱

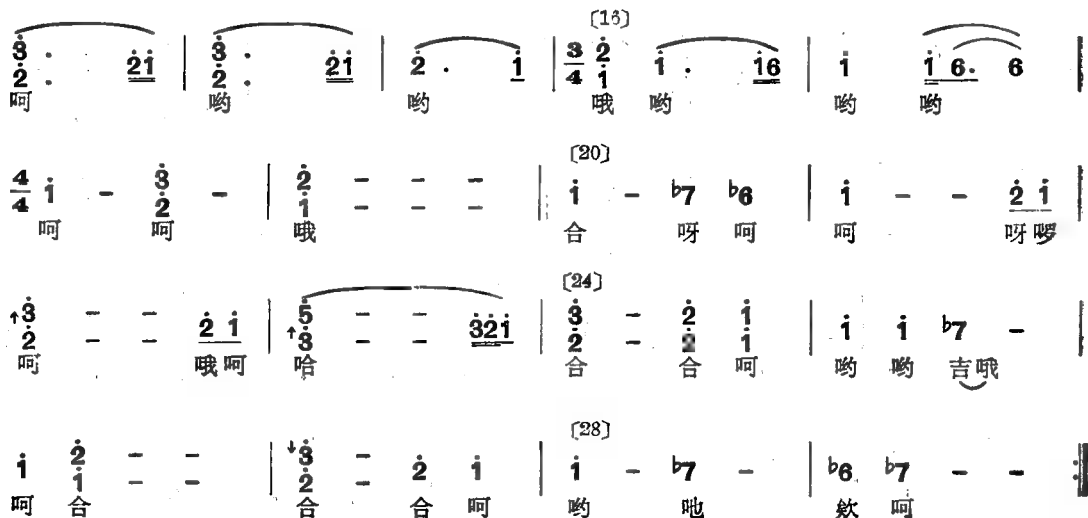
传授 康 波(藏)、苏 纳(藏)  
记谱 阳

### 曲 一

$1=C \frac{4}{4} \frac{2}{4} \frac{3}{4}$

慢板 自由地

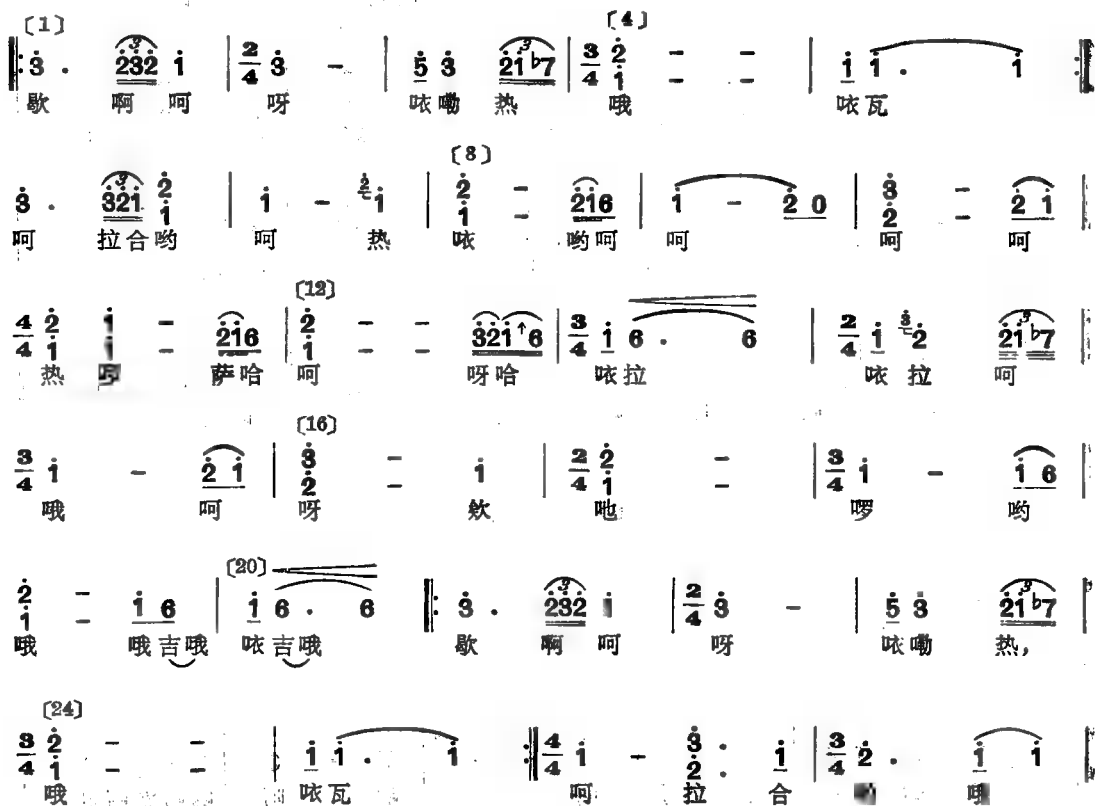


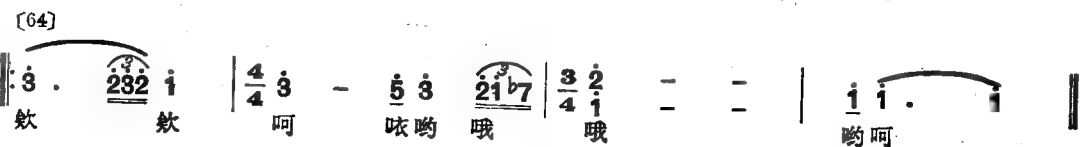
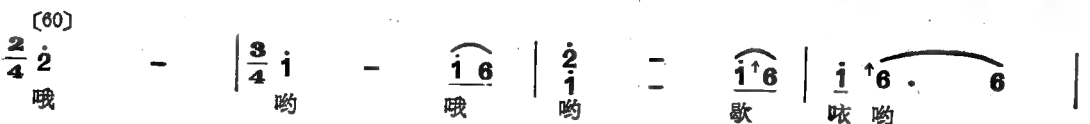
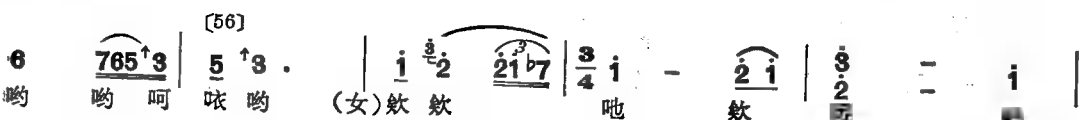
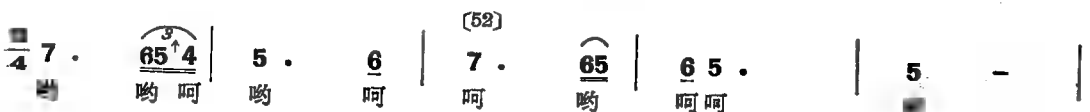
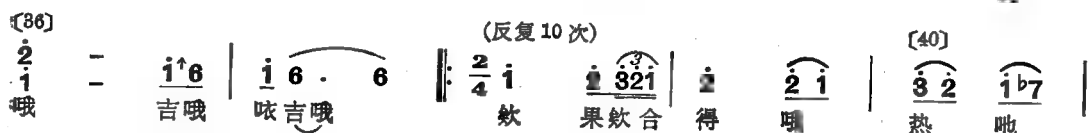
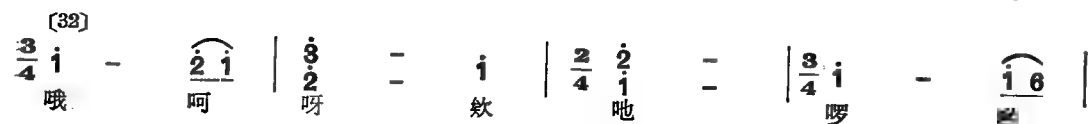
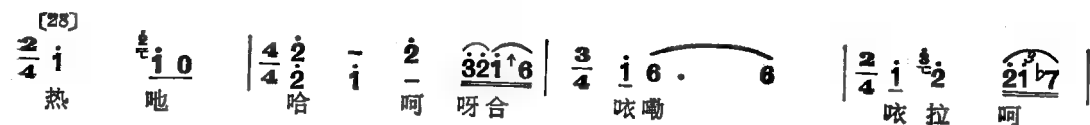


## 曲 二

1=C  $\frac{3}{4} \frac{2}{4} \frac{4}{4}$

中速 较自由

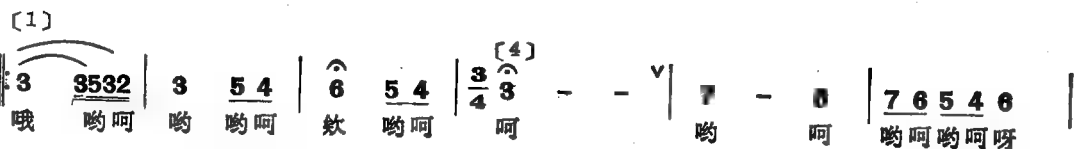


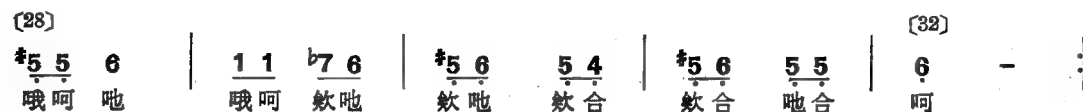
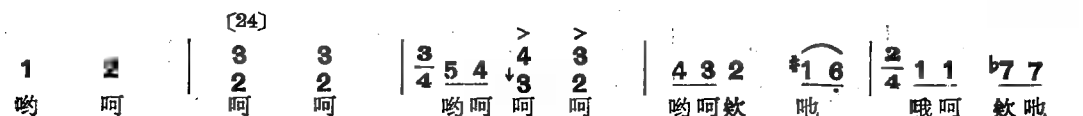
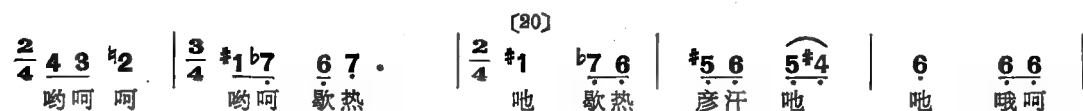


### 曲 三

1=G  $\frac{2}{4}$   $\frac{3}{4}$

中速 较自由

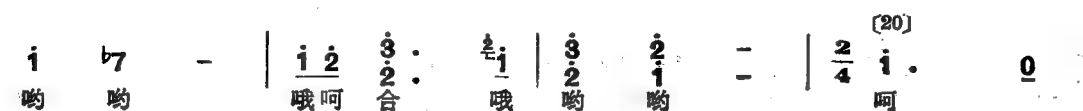
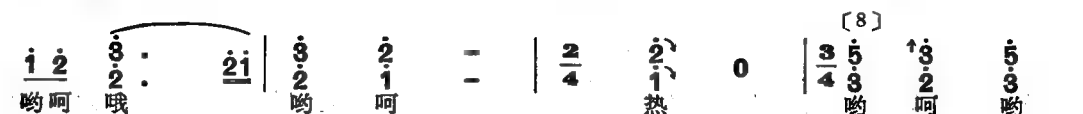
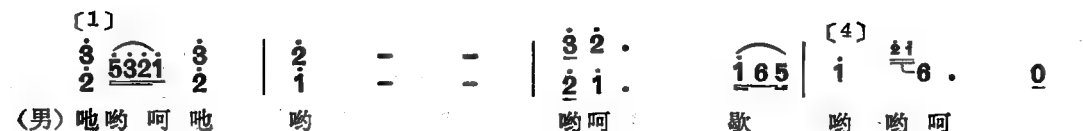




## 曲 四

1=C  $\frac{3}{4}$   $\frac{2}{4}$

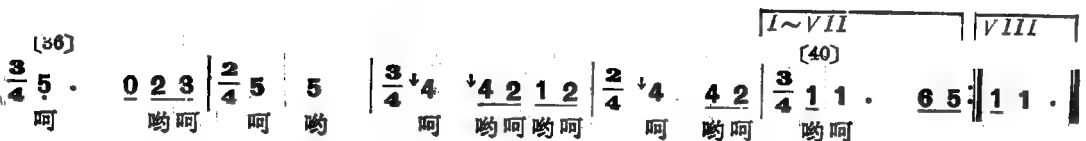
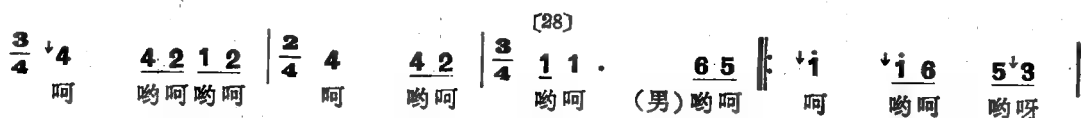
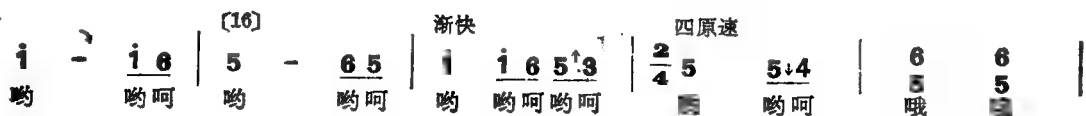
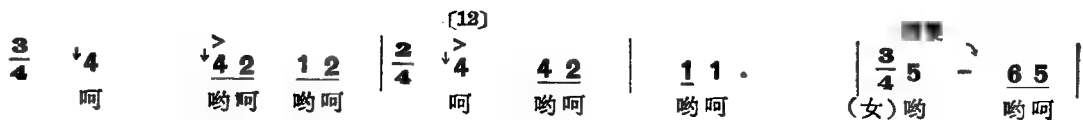
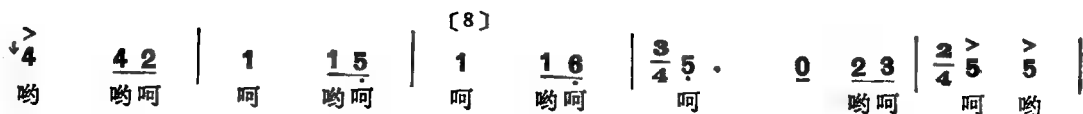
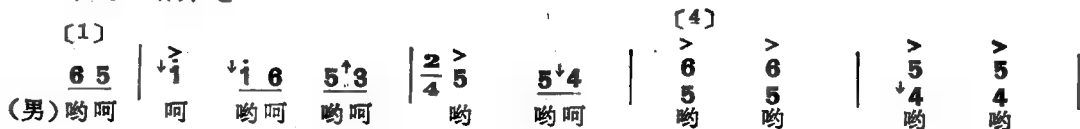
中速 较自由



# 曲 五

1=F  $\frac{3}{4}$   $\frac{2}{4}$

中速 有力地



# 曲 六

1=G  $\frac{4}{4}$   $\frac{3}{4}$   $\frac{2}{4}$

慢

(1)

3 - - 2 |  $\frac{5}{4}$  4 ↓ 6 |  $\frac{5}{4}$  4 6 5 |  $\frac{3}{4}$  7 7 6 7 | (4) 6 - 5↑3 |  
 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哈 哟 哟

$\frac{4}{4}$  4 5 7 6. 6 |  $\frac{2}{4}$  #5 . |  $\frac{4}{4}$  #5 - - - ||  
 哟 呵 哟 呵 哟 呵 呀

# 曲 七

1=G  $\frac{2}{4}$   $\frac{3}{4}$

较自由

(1) 3 . (32#1) 3 4 | 6 . (65↑4) 5 4 | 3 #1 3 2 |  
 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟

$\frac{3}{4}$  #1 - - v (8)  $\frac{2}{4}$  3 - | 5 3 | 6 6 5 | 7 7 6 | (12) 7 . 6 |  
 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟

i 7#5 | 6 #5 6 | 7 7 6. | 7 7 6 | #5 5 | #5 #4 |  
 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟

(20)  $\frac{3}{4}$  3 - #4 0 | 6 6 5 4 |  $\frac{2}{4}$  6 . 4 |  $\frac{3}{4}$  5 4 3 |  $\frac{2}{4}$  5 4 6 5 |  
 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟

(24) 7 6 5. | 6 . 4 |  $\frac{3}{4}$  5 4 3 4 | 5 4 4#2 3 | (28) 4 3 #2 3 |  
 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟

5 4 4 5 4 | 3 #2 3 |  $\frac{2}{4}$  5 4 4 | 3 - | 3 . 0 ||  
 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟

[36]  
 $\dot{3}$   $\underline{432}$  |  $\dot{3}$   $\dot{4}$  |  $\dot{6} \cdot$   $\dot{4}$  |  $\dot{5}$   $\underline{54}$  |  $\dot{3}$   $\dot{3}^{\#1}$  |  $\dot{3}$   $\dot{2}$  |

[40]  
 $\frac{3}{4} \dot{3}^{\#1}$  - - |  $\frac{2}{4} \dot{3}$  -  $\vee$  |  $\dot{5}$   $\underline{5^{\#3}}$  |  $\dot{6} \dot{5}$  |  $\dot{7}$   $\underline{76}$  |  $\dot{7} \cdot$   $\dot{6}$  |  
 西哦 哟 哟 哟 哟 哟 哟

[48]  
 $\dot{1}$   $\underline{7^{\#5}}$  |  $\dot{6}$   $\underline{^{\#5}6}$  |  $\dot{7}$   $\underline{76 \cdot}$  |  $\dot{7}$   $\underline{76}$  |  $\dot{3}^{\#5}$   $\dot{5}$  |  $\dot{3}^{\#5}$   $\dot{4}$  |  
 哟 哟 哟 哦 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟

[52] [56]  
 $\frac{3}{4} \dot{3}^{\#1}$  -  $\dot{4} 0$  |  $\frac{2}{4} \dot{5}$   $\underline{5^{\#4}}$  |  $\dot{3}$   $\underline{32}$  |  $\dot{3}^{\#1}$  - |  $\dot{1} \cdot$   $\dot{0}$  |  
 西哦 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟

[60]  
 $\dot{3} \cdot$   $\underline{321}$  |  $\dot{3}$   $\dot{4}$  |  $\dot{6} \cdot$   $\underline{654}$  |  $\dot{5}$   $\dot{4}$  |  $\dot{3}$   $\dot{3}^{\#1}$  |  $\dot{3}$   $\dot{2}$  |  
 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟

[64] [68]  
 $\frac{5}{4} \dot{3}^{\#1}$  - -  $\vee$  |  $\frac{2}{4} \dot{3}$  - |  $\dot{5}$   $\dot{3}$  |  $\dot{6}$   $\underline{65}$  |  $\dot{7}$   $\underline{76}$  |  $\dot{7} \cdot$   $\dot{6}$  |  
 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟

[72]  
 $\dot{1}$   $\underline{7^{\#5}}$  |  $\dot{6}$   $\underline{^{\#5}6}$  |  $\dot{7}$   $\underline{76 \cdot}$  |  $\dot{7}$   $\underline{76}$  |  $\dot{3}^{\#5}$   $\dot{5}$  |  $\dot{3}^{\#5}$   $\dot{4}$  |  
 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟

[76]  
 $\frac{3}{4} \dot{3}^{\#1}$  -  $\dot{4} 0$  |  $\dot{6}$   $\dot{6}$   $\underline{54}$  |  $\frac{2}{4} \dot{6} \cdot$   $\dot{4}$  |  $\frac{3}{4} \underline{543}$   $\dot{4}$  |  $\frac{2}{4} \underline{54}$   $\underline{65}$  |  
 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟

[80] [84]  
 $\dot{7}$   $\underline{65 \cdot}$  |  $\dot{6} \cdot$   $\dot{4}$  |  $\frac{3}{4} \underline{543}$   $\dot{4}$  |  $\underline{54}$   $\underline{4^{\#2}3}$  |  $\underline{43}$   $\dot{3}^{\#2}$   $\dot{3}$  |  
 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟

[88]  
 $\underline{54}$   $\dot{4}$   $\underline{54}$  |  $\dot{3}$   $\dot{3}^{\#2}$   $\dot{3}$  |  $\frac{2}{4} \underline{54}$   $\dot{4}$  |  $\dot{3}$  - |  $\dot{3} \cdot$   $\dot{0}$  |  
 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟 哟

# 曲 八

1=G  $\frac{2}{4}$   $\frac{3}{4}$

中速 较自由

(1)  $\frac{3}{4}$   $\frac{321}{\text{哟 哟呵}}$  |  $\frac{2}{4}$   $\frac{3}{\text{呵}}$  |  $\frac{1}{4}$   $\frac{3}{\text{哟}}$   $\frac{2}{\text{哟呵}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\frac{3}{\text{哟}}$  -  $\frac{2}{4}$   $\frac{0}{\text{呵}}$  |  $\frac{2}{4}$   $\frac{3}{\text{哟}}$   $\frac{3}{\text{哟呵}}$  |

(4)  $\frac{3}{4}$   $\frac{3}{\text{哟}}$  -  $\frac{2}{4}$   $\frac{0}{\text{呵}}$  |  $\frac{2}{4}$   $\frac{3}{\text{哟}}$   $\frac{3}{\text{哟呵}}$  |

(8)  $\frac{3}{4}$   $\frac{2+1}{\text{哟呵}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\frac{3}{\text{哟}}$   $\frac{2}{\text{哟呵}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\frac{3}{\text{哟}}$   $\frac{2}{\text{哟呵}}$  |  $\frac{1}{4}$   $\frac{6}{\text{哟}}$   $\frac{7}{\text{哟呵}}$  |  $\frac{1}{4}$   $\frac{6}{\text{哟}}$   $\frac{7}{\text{哟呵}}$  |

(12)  $\frac{3}{4}$   $\frac{6}{\text{哟}}$  -  $\frac{7}{4}$   $\frac{7}{\text{哟}}$  |  $\frac{2}{4}$   $\frac{3}{\text{哟}}$   $\frac{3}{\text{哟呵}}$  |  $\frac{1}{4}$   $\frac{4}{\text{哟}}$   $\frac{3}{\text{哟}}$  |  $\frac{2}{4}$   $\frac{32+1}{\text{哟呵}}$  |  $\frac{7}{4}$   $\frac{6}{\text{呀哈}}$   $\frac{7}{\text{咻合}}$  |

(16)  $\frac{3}{4}$   $\frac{6}{\text{哟}}$  -  $\frac{7}{4}$   $\frac{7}{\text{哟}}$  |  $\frac{2}{4}$   $\frac{2}{\text{哟}}$   $\frac{2+1}{\text{哟呵}}$  |  $\frac{7}{4}$   $\frac{6}{\text{哟呵}}$   $\frac{7}{\text{咻合}}$  |  $\frac{1}{4}$   $\frac{6}{\text{哈}}$   $\frac{7}{\text{哟}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\frac{6}{\text{哟}}$  - - |

(20)  $\frac{3}{4}$   $\frac{6}{\text{哟}}$  - - |

(马铃)  $\frac{2}{4}$  X X X X | X X X X | X X X X | X X X X |  $\frac{3}{4}$   $\frac{321}{\text{哟呵}}$  |

(24)  $\frac{3}{4}$   $\frac{5}{\text{哟}}$   $\frac{4}{\text{哦}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\frac{5}{\text{哟}}$  -  $\frac{6}{4}$   $\frac{54}{\text{哦}}$  |  $\frac{2}{4}$   $\frac{6}{\text{哟}}$   $\frac{5}{\text{西哦}}$  |  $\frac{6}{4}$   $\frac{7}{\text{哟}}$  |  $\frac{6}{4}$   $\frac{7}{\text{哟}}$  |

(28)  $\frac{3}{4}$   $\frac{5}{\text{哟}}$   $\frac{4}{\text{哦}}$  |  $\frac{2}{4}$   $\frac{6}{\text{哟}}$   $\frac{5}{\text{西哦}}$  |  $\frac{6}{4}$   $\frac{7}{\text{哟}}$  |  $\frac{6}{4}$   $\frac{7}{\text{哟}}$  |

(32)  $\frac{3}{4}$   $\frac{5}{\text{哟呵}}$   $\frac{6}{\text{哟}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\frac{5}{\text{哟呵}}$   $\frac{6}{\text{哟}}$   $\frac{7}{\text{哟呵}}$  |  $\frac{2}{4}$   $\frac{5}{\text{哟}}$   $\frac{b3}{\text{哟呵}}$  |  $\frac{5}{4}$   $\frac{5}{\text{哟}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\frac{4}{\text{哟}}$  -  $\frac{4}{4}$   $\frac{b3}{\text{咻}}$  |

(36)  $\frac{4}{4}$  - - |  $\frac{2}{4}$   $\frac{3}{\text{哟}}$   $\frac{321}{\text{哟呵}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\frac{5}{\text{哟}}$   $\frac{4}{\text{哟呵}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\frac{6}{\text{哟}}$  -  $\frac{6}{4}$   $\frac{5}{\text{哟呵}}$  |  $\frac{4}{4}$  - - |

(40)  $\frac{4}{4}$  - - |

(44)  $\frac{2}{4}$   $\frac{5}{\text{哟呵}}$   $\frac{4}{\text{哟}}$   $\frac{6}{\text{呀歇}}$  |  $\frac{6}{4}$   $\frac{5}{\text{呀哟}}$   $\frac{4+1}{\text{歇哟}}$  |  $\frac{4}{4}$   $\frac{4}{\text{歇}}$  |  $\frac{5}{4}$   $\frac{5}{\text{罗呵}}$   $\frac{5}{\text{歇}}$  |  $\frac{4+1}{4}$   $\frac{4}{\text{咻合}}$   $\frac{4}{\text{合}}$  |

(48)  $\frac{2}{4}$   $\frac{1}{\text{歇}}$   $\frac{2}{\text{歇}}$  |  $\frac{6}{4}$   $\frac{6}{\text{哟}}$  |  $\frac{1}{4}$   $\frac{2}{\text{哟}}$   $\frac{2}{\text{哟呵}}$  |  $\frac{6}{4}$   $\frac{1}{\text{哟}}$   $\frac{2}{\text{咻}}$  |  $\frac{4}{4}$   $\frac{4}{\text{哟}}$  |  $\frac{2}{4}$   $\frac{2}{\text{咻}}$   $\frac{1}{\text{哟呵}}$  |



[52]  $\frac{6}{4} \frac{1}{4}$  哟 哏 |  $\frac{3}{4} \frac{2}{4} \frac{1}{4}$  合 合 罗 罗 |  $\frac{2}{4} 3$  哏 欵 合 合 | 3  $\frac{5}{4} \frac{4}{4}$  哟 哦 呵 | [56] 6 . 0 |

6 5 | 6 7 | 6 7 | [60]  $\frac{4}{4} 5 6$  | 5 6 7 |  $\frac{3}{4} 7 6 5$   $\frac{b3}{4} 4$  | 哏 哏 哏 哏 哏 哏 哏 哏 哏 哏 哏 哏

$\frac{2}{4} 5 5$  | [64] 4 - |  $\frac{4}{4} b3 \uparrow 1$  | 5  $\frac{6}{4} 5$  | 7 5 6 | 7  $\frac{76}{4} 5$  | 哟 哟 哏 - 哟 呵 哏 哟 哏 哏 哏 哏

6  $\frac{5}{4} 6$  | 7  $\frac{7}{4} 6$  | 5  $\frac{b3}{4} 4$  | [72] 5 5 |  $\frac{3}{4} 4$  - - |  $\frac{b3}{4} 4$  - - | 哟 哟 呵 哏 哟 呵 哏 哟 哏 哏 哏 哏 哏

## 曲 九

1=C  $\frac{3}{4} \frac{4}{4} \frac{2}{4}$

慢板

[1]  $\dot{2}$  |  $\dot{1}$  - - |  $\dot{2}$  - - |  $\dot{3}$  - - | [4]  $\dot{2} \dot{3}$  - - |  $\dot{2}$  - - | 呵 呵 呵 呵 哦 哦

$\dot{1} \dot{2} . \dot{2}$  |  $\dot{2} \dot{3}$  -  $\dot{3} \dot{2} \dot{1}$  | [8]  $\dot{3}$  - - |  $\frac{4}{4} \dot{2}$  - - - |  $\dot{1}$  -  $b7$  - | 哟 哦 哏 哟 哏 哟 哏 哏 哏 哏

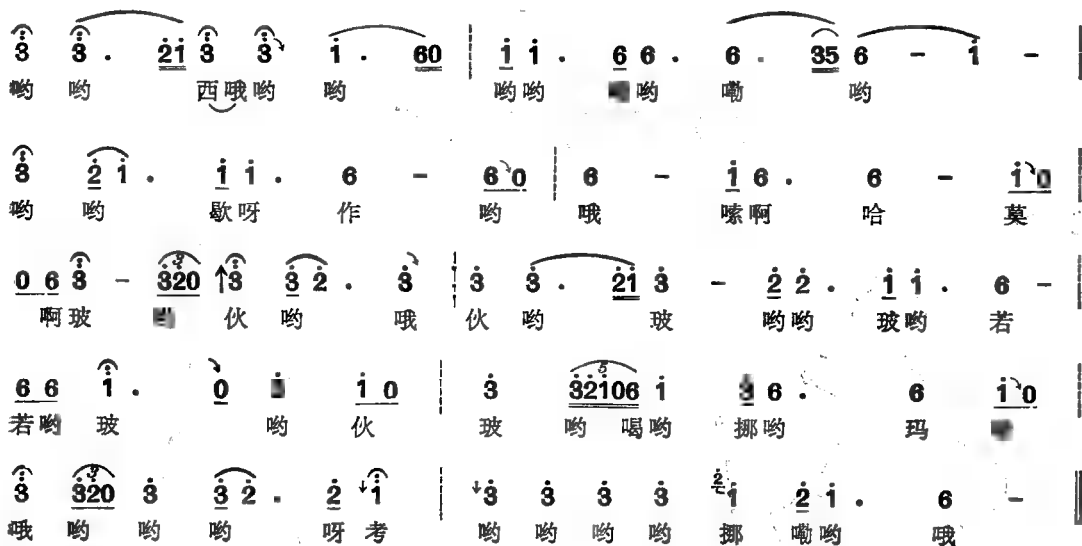
$\frac{2}{4} \frac{1}{4} b7$  6 - | [12]  $\frac{3}{4} b7 \dot{1} . \dot{1}$  |  $\dot{2}$  -  $b7$  |  $\dot{2}$  - - |  $\frac{4}{4} \dot{1}$  - - - | 哟 呵 呵 哟 哦 哏 呵 哟 哏 哏 哏 哏

## 曲 十(饮酒歌)

1=C

散板 自由地

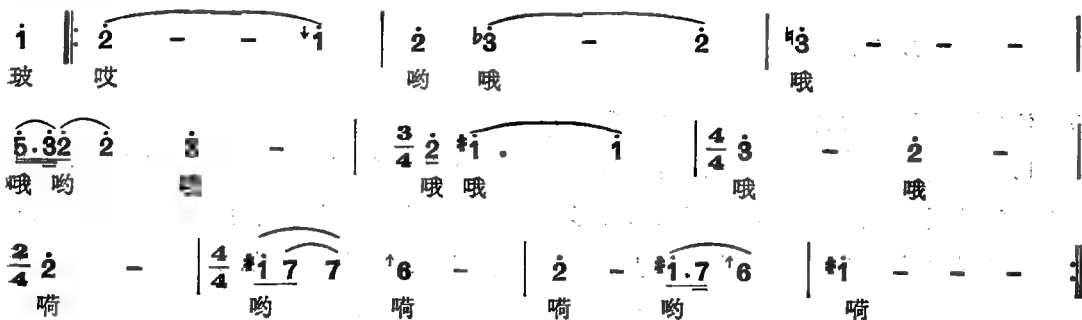
$\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$  |  $\dot{1}$   $\dot{3}$   $\dot{2} \dot{2} \dot{1}$  |  $\dot{3}$  -  $\dot{2} \dot{2}$  |  $\dot{1} \dot{1}$  |  $\dot{1} \downarrow 6$  - | 哟 哟 哟 哏 哟 哟 哟 哏 哟 哟 哟 哏



## 曲 十 一

$1 = \flat B \frac{4}{4} \frac{3}{4} \frac{2}{4}$

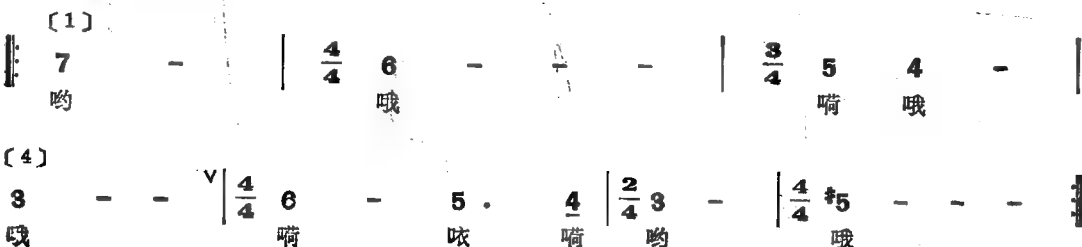
中速 较自由



## 曲 十 二

$1 = G \frac{2}{4} \frac{4}{4} \frac{3}{4}$

中速 较自由



### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



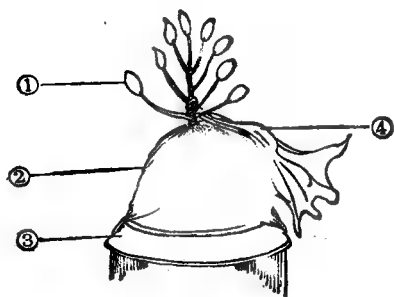
男舞者



女舞者

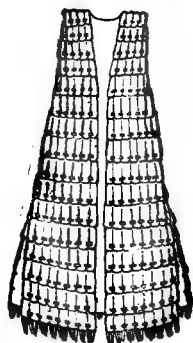
服 饰(除附图外,均见“藏族舞蹈统一服饰图”)

1. 男舞者 头戴牛皮头盔,盔顶盖一层约 20 厘米长的黑色牦牛尾毛,上插一约 30 厘米高的铁制杆杈,系一约 20 厘米的方形彩旗,每枝的顶端扎一支白色鹰羽毛。穿白色藏式男衬衣、深色彩裤,外套牛皮铠甲。腰系红色绸带,于身后系结,末端下垂约 25 厘米;腰后横挂一串铃;腰前插刀鞘;腰带两侧挂花毯毯。着藏靴。

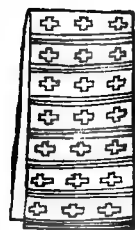


头 盔

① 鹰羽 ② 牦牛尾 ③ 生  
牛皮帽 ④ 彩色方旗

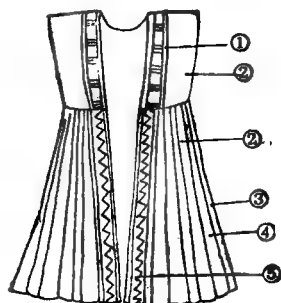


牛皮铠甲



花毯毯

2. 女舞者 头戴大盘呢帽。梳独辫，编入深蓝色丝线，端部扎成穗状，垂于脑后，从腰带里穿过，长及腿弯处。戴银质镶珊瑚耳环，穿黑色或褐色、蓝色农区女藏袍，外套本色羊毛坎肩式连裙衫，胸前挂银质镶珊瑚饰物。织花腰带，系于腰后，带穗下垂，着藏靴。



坎肩式连裙衫

① 穗穗 ② 白色 ③ 桔红色  
④ 蓝色 ⑤ 红、白色

## ■ 具

1. 火药枪 土造猎枪。
2. 长刀 同“哈玛”中的长刀。

## (四) 动作说明

### 道具的执法

1. 执枪(见图一)
2. 扛枪(见图二)
3. 执刀(见图三)

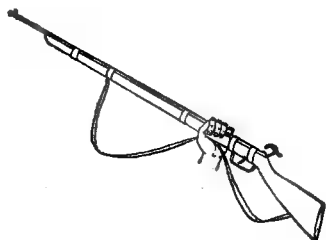


图 一



图 二

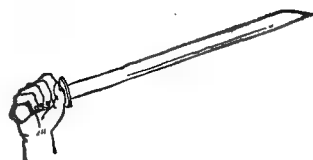


图 三

4. 竖举刀(见图四)

5. 举刀、枪(见图五)



图 四



图 五

### 基本动作

#### 1. 碎转刀

做法 右手“执刀”稍屈肘举于右前上方,刀尖向上,手腕左右碎摇(见图六)。

#### 2. 高举刀枪

准备 “举刀、枪”

做法 姿态如图七。稍停片刻,再落回原位。



图 六



图 七

#### 3. 晃刀

做法 右手“执刀”稍屈肘举于右上方。刀尖始终向上: 第一拍时右手向左扣腕晃至头前上方,成手心向后。第二拍晃回原位成手心向前。

#### 4. 碎步

做法 脚跟稍离地双脚交替快速移动行进。

#### 2. 垫步

做法 双脚每拍一次(或两次)右先左后快速踏地(x x.)旁移或前行,膝随之稍屈伸一次。

#### 5. 踏跳步

第一拍 右脚向前稍跳一下微屈膝,稍重踏地,稍右倾。

第二拍 左脚稍上一步轻踏地,上身亦随之微左倾。

#### 6. 平颤步

做法 右脚起每拍上一小步,膝部放松稍屈伸,上身随脚右、左微晃。

#### 7. 转身蹲

准备 “举刀、枪”,站“正步”。

第一~二拍 原位做“碎步”转向右后。

第三拍 成“正步半蹲”,同时双手同时向左倒腕,使枪尖,刀尖均指向左下方,脸向左下(见图八)。

第四拍 起身左转回原位,成准备姿态。

#### 8. 前举拉手

做法 众女双手互握,屈肘前抬手与肩平。

#### 9. 转胯

做法 原地做“垫步”数次,每次胯随之向左扭一下,迅速扭回原位 双臂斜垂于身旁,上身保持平稳(见图九)。

#### 10. 放手转胯

做法 众女“前举拉手”,迅速松开双手下甩,顺势转向左后,并做“转胯”。

#### 11. 垫步倒身

准备 左手“扛枪”,右手“竖举刀”,站“正步”。

第一~二拍 向左做“垫步”,上身随之右倾,头亦顺势右倾(见图十)。



图 八



图 九



图 十

第三~四拍 步法同上,上身及头做第一至二拍的对称动作。

提示: 顺时针方向移动时向左做, 逆时针方向移动时向右做。

#### 12. 拉手碎步

做法 “前举拉手”做“碎步”，向左或右横移。

### 13. 斜垂手碎步

做法 双臂斜垂于身旁做“碎步”，顺时针行进时身向左前，逆时针行进时身向右前。

### 14. 举枪碎步

做法 “举刀、枪”做“碎步”，向左或右横移。

### 15. 晃刀垫步

做法 左手“扛枪”，右手做“晃刀”，两拍一次走“垫步”。顺时针方向行进时身向左前，逆时针方向行进时身向右前。

### 16. 拉手平颤步

做法 “前举拉手”，每拍一步走“平颤步”。上右脚时，双手随之稍下划，上左脚时，双手随之略上抬。顺时针方向行进时身略向左前，逆时针方向行进时身略向右前。

## (五) 跳法说明

跳卡斯达温时本部族中十五岁以上的成年人都要参加。由本部族公认的有威望的武士为领舞者，全体男子列成一队，在领舞者的带领下从寨内走向寨外的场坝，同时左“扛枪”，右手“举刀”走“碎步”，排在队前的人领呼“喔”，后面的人随之应呼，呼时双手“高举刀枪”。场坝中预先摆数坛咂酒。女子在场坝进口处排成一横排迎候。男队进场后，按顺时针方向走一圈，此时男舞者中不时有人向天鸣枪。女队成一行随在男队的队尾走成圆圈。在领舞者的示意下，男舞者齐呼“呜哈，哈，哈，哈——”，全体即转入舞蹈。舞蹈共分四个段落，男女交替歌唱、共同起舞。

### 第一段

#### 曲一

〔1〕(男唱) 全体面向圆心原位站立。

〔2〕(男唱) 女原位站定。男边唱边在每个强音处做“高举刀枪”一次。

〔3〕~〔4〕(男唱) 男做“举枪碎步”，按顺时针方向移动，同时女做“前举拉手”，面向圆心走“碎步”随男队移动。

〔5〕(男唱) 女动作同上，男做“转身蹲”。

〔6〕~〔10〕(女唱) 全体面向圆心原位站立。

〔11〕~〔12〕(女唱) 同〔3〕至〔4〕。

〔13〕(女唱) 男做“转身蹲”，女做“放手转胯”。

[14]~[16](男唱) 全体面向圆心原位站立。

[17]~[19](男唱) 男动作同[3]至[4],按顺时针方向移动;女先静止,[19]做“斜垂手碎步”按逆时针方向移动。

[20]~[22](男唱) 女动作同[19],男做“转身蹲”。

[23]~[24](女唱) 全体面向圆心原位站立。

[25](女唱) 男左“扛枪”右手做“碎转刀”,面向圆心按逆时针方向“碎步”移动,同时女做“拉手碎步”,按顺时针方向移动。

[26]~[27](女唱) 女动作同上,男做“转身蹲”。

[28]~[30](女唱) 女做“放手转胯”;男[28]时静止,然后做[3]至[4]动作。

[31]~[32](女唱) 男做“转身蹲”;女左转身,做“斜垂手碎步”,按顺时针方向行进。

[33]~[34](女唱) 男做“举枪碎步”,女动作同前。按逆时针方向行进。

反复[14]~[34] 唱法,跳法均同[14]至[34]。

## 曲二

[1]~[2](男唱) 全体原位站立。

[3](男唱) 男做“举枪碎步”,按顺时针方向移动。女做“拉手碎步”随男队移动。

[4]~[5](男唱) 男做“转身蹲”,女先继续做“拉手碎步”,[5]时做“放手转胯”。

反复[1]~[5](女唱) 动作同[1]至[5]。

[6]~[7](男唱) 男做“举枪碎步”按顺时针方向移动,女先静止两拍,然后做“拉手碎步”随男队移动。

[8]~[9](男唱) 女做“放手转胯”;男[■]继续做“举枪碎步”,[9]做“转身蹲”。

[10]~[13](男唱) 同[6]至[9]

[14]~[15](女唱) 全体面向圆心原位站立。

[16]~[18](女唱) 动作同[6]至[7]。

[19]~[20](女唱) 男做“转身蹲”,女前两拍先做“拉手碎步”,然后接做“放手转胯”。

[21]~[25](女唱) 动作同[1]至[5]。

反复[21]~[25](男唱) 动作同上。

[26](女唱) 全体面向圆心原位站立。

[27]~[37](女唱) 动作同[10]至[20]。

[38]~[39](男唱) 男面向圆心原位站立;女做“拉手碎步”按顺时针方向移动。

[40]~[41](男唱) 男第一拍做“举枪碎步”向顺时针方向移动接做“转身蹲”;女做“放手转胯”。

反复[38]~[41](女唱) 男面向圆心原位站立,女做“拉手碎步”按逆时针方向移动;[40]



时男第一拍做“举枪碎步”按逆时针方向移动接做“转身蹲”；女做“放手转胯”。

反复〔38〕~〔41〕十遍 每遍的跳法和唱法均同〔38〕至〔41〕。

〔42〕~〔43〕(男唱) 全体面向圆心原位站立。

〔44〕~〔45〕(男唱) 男做“举枪碎步”，女做“拉手碎步”，全体按顺时针方向移动。

反复〔42〕~〔45〕(女唱) 动作同〔42〕至〔45〕。

〔46〕~〔48〕(男唱) 全体面向圆心原位站立。

〔49〕~〔53〕(男唱) 男做“举枪碎步”，女做“拉手碎步”。按顺时针方向移动。

〔54〕~〔55〕(男唱) 男做“转身蹲”；女做“放手转胯”。

〔56〕~〔57〕(女唱) 全体面向圆心原位站立。

〔58〕~〔60〕(女唱) 男做“举枪碎步”按顺时针方向移动，女第一至二拍时静止，然后做“拉手碎步”随男队移动。

〔61〕~〔62〕(女唱) 男做“转身蹲”；女前两拍做“拉手碎步”然后接做“放手转胯”。

〔63〕~〔66〕(男唱) 全体先原位静止四拍，然后男做“举枪碎步”四拍接做“转身蹲”；女做“拉手碎步”，〔66〕时做“放手转胯”。

反复〔63〕~〔66〕(女唱) 动作同〔63〕至〔66〕。

曲三第一遍(男唱)

〔1〕 全体面向圆心原位站立。

〔2〕 男左“扛枪”右“竖刀”，女“前举拉手”，全体原位做一次“垫步”，然后静止两拍。

〔3〕 同〔2〕。

〔4〕~〔6〕 男做“晃刀垫步”，女做“拉手平颤步”，按顺时针方向行进。

〔7〕~〔8〕 同〔2〕至〔3〕。

〔9〕~〔13〕 男做“晃刀垫步”，女双手叉腰做“平颤步”。按逆时针方向行进。

〔14〕 同〔2〕动作。

〔15〕~〔27〕 动作同〔9〕至〔13〕，按顺时针方向行进。

〔28〕~〔29〕 男左“扛枪”，右“竖举刀”，女双手叉腰，全体同时转向右侧每拍一次做“垫步”，按逆时针方向行进。

〔30〕~〔31〕 全体左转半圈，动作同〔28〕至〔29〕，按顺时针方向行进。

第二至四遍(第二、四遍时女唱，第三遍时男唱) 动作均同第一遍。

曲四

〔1〕~〔2〕(男唱) 全体面向圆心原位站立。

〔3〕~〔4〕(男唱) 男左“扛枪”右“竖举刀”，女“前举拉手”，全体做“垫步”，按顺时针方向行进。

〔5〕~〔7〕(男唱) 男动作同上，按顺时针方向行进；女转向右侧，双手叉腰做“垫步”按

逆时针方向行进。

〔8〕~〔11〕(女唱) 全体面向圆心原位站立。

〔12〕~〔13〕(女唱) 男做“转身蹲”，女第一至四拍做“拉手碎步”然后做“放手转胯”。

〔14〕~〔17〕(女唱) 男做“举刀碎步”，女做“拉手碎步”，全体按顺时针方向移动。

〔18〕~〔20〕(女唱) 动作同〔12〕至〔13〕。

领舞者带领众男呼喊：“哈、哈、哈、哈、哈斯宇’、哈宇’、哈斯宇’、哈宇’、宇’、宇’”，接着男队前面的人领呼“喔”，后面的人随之应呼，每呼一声“高举刀枪”一次，边呼边走“碎步”，按顺时针方向绕圈；女队随男队行进。至领舞者示意，男舞者齐呼“呜哈哈哈哈哈”，全体面向圆心站立，静止片刻。（以下称“呼喊绕圈”）

## 第二段

### 曲五

〔1〕 静止。

〔2〕~〔9〕第一拍(男唱) 男二拍一次做“晃刀垫步”，女一拍一步做“拉手平颤步”，全体按顺时针方向行进。

〔9〕第二~三拍 静止。

〔10〕~〔13〕(男唱) 动作同上，全体右转身按逆时针方向行进。

〔14〕(女唱) 全体面向圆心原位站立。

〔15〕(女唱) 男左“扛枪”、右“竖举刀”，女“前举拉手”，全体第一拍时做一次“垫步”，然后静止。

〔16〕(女唱) 同〔15〕。

〔17〕~〔24〕(女唱) 同〔1〕至〔9〕。

〔25〕~〔26〕第二拍(女唱) 男动作同上，女右转身，双手叉腰做“平颤步”，全体按逆时针方向行进。

〔26〕第三拍~〔28〕(女唱) 每拍做一次“垫步”。

〔29〕~〔40〕反复八遍 男先唱一遍，女再唱一遍如此交替轮唱。动作同〔17〕至〔28〕。

领舞者带领全体“呼喊绕圈”。

## 第三段

### 曲六

〔1〕~〔4〕第二拍(女唱) 全体面向圆心原位站立。

〔4〕第三拍~〔5〕(女唱) 男静止。女原位每拍一次做“拉手垫步”。

〔6〕~〔7〕(女唱) 全体静止。

### 曲七

〔1〕~〔3〕(女唱) 男静止。女做“拉手垫步”，按顺时针方向行进。

[4]~[7](女唱) 女双手叉腰,转向左侧,做“跳垫步”;男仍面向圆心做“晃刀垫步”。全体按逆时针方向行进。

[8](女唱) 全体面向圆心原位站立。

[9]~[12](女唱) 女静止。男做“倒身垫步”,按顺时针方向行进[12]的第二拍时静止。

[13]~[19]第一拍(女唱) 男动作同[9]~[12],女双臂于两侧斜垂做“垫步”,全体按顺时针方向行进。

[19]第二拍 静止。

[20]~[21](女唱) 男做“倒身垫步”;女做“拉手平颤步”,继续行进;至[21]第二拍时男面向圆心静止,女右转半圈成面向逆时针方向。

[22]~[25](女唱) 动作同上,全体按逆时针方向行进,至[25]第二拍时男静止,女左转半圈。

[26]~[32](女唱) 动作同上,按顺时针方向行进,最后一拍全体静止。

[33](女唱) 全体做一次“垫步”后静止。

反复[1]~[33](男唱) 同[1]至[33]。

[34]~[41](女唱) 女面向圆心原位站立;男左“扛枪”、右手“碎转刀”,每拍做两次“垫步”,面向逆时针方向做八拍,右转半圈再顺时针方向做八拍。

[42]~[45](女唱) 男动作同上。女“前举拉手”做“跳垫步”,向左移动,至[45]第二拍时静止。

[46]~[52](女唱) 男动作同上,女向右转身成面向逆时针方向,双手叉腰做“平颤步”,至[52]第二拍时静止。

[53]~[56](女唱) 男左“扛枪”、右手做“碎转刀”走“垫步”;女做“拉手垫步”。均每拍两步。全体成面向顺时针方向行进,至[56]第二拍时静止。

反复[34]~[56](男唱) 动作同[34]至[56]。

[57]~[89](女唱) 动作同[1]至[33]。

#### 曲八

[1]~[4](男唱) 男面向圆心原位站立;女做“拉手垫步”按顺时针方向移动,至[4]第二拍时静止。

[5]~[7](男唱) 男静止。女右转身成面向逆时针方向,双手叉腰做“垫步”移动。

[8]~[11](男唱) 男面向圆心做“晃刀垫步”;女面向同前,做“斜垂手垫步”。均每拍一次,按顺时针方向移动。

[12]~[13](男唱) 动作同上,女转向逆时针方向移动。

[14]~[16](男唱) 同[8]~[11]。

[17]~[19](男唱) 女原位站立。男同[14]~[16],至[19]第二拍时静止。

[20](男唱) 全体做“垫步”一次后静止。

[21]~[24](男唱) 女静止。男右手“碎转刀”每拍一次做“跳垫步”。

[25]~[27](女唱) 全体面向圆心原位站立。

[28]~[30](女唱) 男做“晃刀垫步”，女做“拉手平颤步”，全体按逆时针方向移动。

[31]~[35](女唱) 动作同上，按顺时针方向移动，至[35]第二拍时静止。

[36](女唱) 全体做一次“垫步”后静止。

[37]~[40](男唱) 全体面向圆心原位站立。

[41]~[49](男唱) 男做“晃刀垫步”，女“前举拉手”，均每拍一次做“跳垫步”按顺时针方向移动，至[49]第二拍静止。

[50]~[51](男唱) 同[41]~[49]。

[52]~[53](男唱) 动作同上，转向逆时针方向移动。

[54]~[56](女唱) 全体面向圆心原位站立。

[57]~[64](女唱) 男做“晃刀垫步”，女做“拉手平步”，全体按顺时针方向移动，至[64]第二拍时静止。

[65]~[74](女唱) 男动作同上，女双手叉腰转向逆时针方向走“平颤步”移动，至[73]第二拍时静止。

反复[54]~[74]七遍 男先唱一遍，女再唱一遍，男女轮唱。动作均同[54]至[74]。

曲九第一遍(女唱)

[1]~[12] 女面向圆心原位站立。男“举刀、枪”、右手“碎转刀”，走“碎步”，面向圆心按顺时针方向移动，不时自由向左、右转身作环顾状。

[13]~[14] 女做“放手转胯”接“斜垂手碎步”按逆时针方向向右移动。男做“转身蹲”后原位站立。

[15]~[16] 全体面向圆心站立。

第二遍(男唱) 动作同第一遍。

第三~四遍 唱法、跳法均同第一至二遍。

舞止后，本部族一首领走至酒坛前，众舞者围绕酒坛成女队在里、男队在外的两层半圆，首领边向天神致祈祝胜利的祷词，边用咂酒竿沾酒，向四方天神洒酒致祭。

#### 第四段

曲十 二男舞者在酒坛旁唱，众舞者继续轮流饮酒，至每人饮完。

曲十一 第一遍(女唱)

[1]~[7] 女原位站立。男面向酒坛做“举枪碎步”按顺时针方向移动，[6]的第三拍起做一次“转身蹲”。

[8]~[10] 女原位站立。男动作同[1]~[7]，[9]第三拍起做一次“转身蹲”。

第二遍(男唱) 动作同第一遍,男队队尾移过女队后,女队便步随其后。

曲十二第一遍(女唱)

[1]~[4] 男做“举枪碎步”,女做“拉手碎步”,全体按顺时针方向移动。

[5]~[7] 女做“放手转胯”。男动作同上,[5]的第三拍起做“转身蹲”。

乐止 领舞带领男队前面的人领呼“喔”,后面的人应呼,每呼喊一次双手“高举刀枪”一次“碎步”向场外走去。

第二遍(女唱) 女队边唱边便步随队走出场坝,全体走出场坝后,全舞即告结束。

传 授 康 波(藏)、苏 纳(藏)

编 写 杨宽敏

绘 图 李文忠

资料提供 邱 壤(藏)

执行编辑 林 堃、吕 波、康玉岩

# 沙 尔 普 吉

## (一) 概 述

“沙尔普吉”，意为“虎皮游寨”，流行于黑水县色尔古一带。据黑水县红岩乡藏族古稀老人甲格(生于1906年)介绍，此舞是该地区最古老的舞蹈之一，反映了他们祖先狩猎生活的内容。产生年代现已无法考证，但从舞蹈的内容、表演形式、动律特点，以及原始、古朴、简单的舞蹈风貌来分析，此舞应产生于古老的狩猎时代。

舞蹈者为男子，参加人数不限，由一勇士两手高举“虎皮棒”(2米多高的木棒上挑着一张完整的虎皮)，率领众猎手由寨内至寨外空地上，沿逆时针方向围圈而舞。高潮时，众猎手将虎皮拉开让勇士站立其上，众猎手反复向上抛虎皮，勇士趁势在虎皮上跳跃、翻滚。

基本动作为单一的“点踏步”、“蹲跳步”、“蜷腿跳”等。主要动律为胴体的轴向转动。舞蹈在有节奏的“哈丝垛! 哈丝需”的喊叫声中进行，无音乐伴奏。舞至高潮，众猎手向上抛虎皮，勇士跳跃、翻滚时，喊声变为狂呼高吼，尽兴而止。充分表达了猎手们朴实、喜悦欢庆狩猎胜利的心情。

## (二) 音 乐

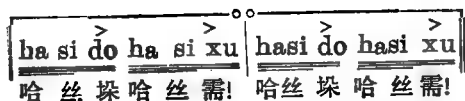
沙尔普吉无伴奏也没有旋律，只由舞者用吼声节奏作为伴奏。

## 沙尔普吉吼声节奏

传授 甲 格(藏)  
记谱 邱 壤

$\frac{2}{4}$

♩=72



### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



勇士(猎手)

#### 服 饰

勇士(猎手)沙尔普吉的古代服饰现已失传,现在民间跳沙尔普吉时,一般均同“达尔嘎”男舞者服饰。

#### 道 具

**虎皮棒** 由一根约两米长的木棒,距上端约20厘米处,横架一根约80厘米长的木棍,拴牢,将剥下的一张完整的虎皮,以虎头套于木棒上端,两只前爪分别绑于横木棍两端,将虎皮撑开。

## (四) 动作说明

### 道具的执法

1. 竖握棒(见图一)
2. 横握棒(见图二)
3. 右手举棒(见图三)



图 一



图 二



图 三

### 基本动作

#### 1. 点踏步

准备 “竖握棒”站“八字步”。

第一拍 左脚为重心,右脚向右前点地一下,顺势转向右前。

第二拍 右脚原位踏地为重心。

第三拍 左脚向右前点地。

第四拍 左脚原位踏地为重心。

#### 2. 蹲跳步

准备 “横握棒”站“八字步”。

第一拍 以左脚为轴,速提右脚向左转一圈。

第二拍 左脚蹬地双脚跳起落成“大八字步半蹲”上身微俯。

#### 3. 蜷腿跳

准备 “正步半蹲”,“右手举棒”,左手叉腰。

第一拍 双腿蜷腿跳起。

第二拍 落下成准备姿态。

## (五) 跳法说明

舞者人数不限。领舞者(勇士)“竖握棒”高举,众猎手成一行依次随其后,边呼吼“哈



丝垛,哈丝需!”边做“点踏步”由寨内跳至寨外空地上。然后边吼边做“点踏步”、“蹲跳步”、“蜷腿跳”等动作并按逆时针方向绕大圆圈。由勇士示意任意交替反复,众随之。节奏由中速逐渐加快,高潮时,勇士将棒上的虎皮取下置于场中,自己站在其上,众猎手各拉虎皮边缘,在狂呼高吼声中将勇士抛向空中,勇士顺其势于空中翻滚落下,众再以虎皮接住,如此反复,在兴高采烈中全舞结束。

## (六) 艺人简介

甲 格 男, 1906 年出生, 藏族, 黑水县红岩乡人, 自幼从祖辈处学习, 继承了沙尔普吉舞的技巧, 又传授给当地青壮年, 是曾经跳过沙尔普吉舞中最年长的勇士。

传 授 甲 格(藏)

■ 写 杨 莉、格西门措(藏)

流 水

绘 图 李文忠

资料提供 邱 壤

执行编辑 曲荫生、吕 波、康玉岩

# 珠 寨 莎

## (一) 概 述

“珠寨莎”是流行于白马藏族地区的自娱性歌舞。“珠寨莎”为平武县白马藏语的译音，“珠”即“舞蹈”，“寨莎”意为“围圈的地方”，合起来就是“围圆圈跳舞”的意思。简称“圆圆舞”。在南坪双河白马藏族地区，称此舞为“俄斯劳”，有“跳火圈子”或“圆圈舞”之意。

白马藏族亦称夺布人，是居于今川北、甘南交界一带的平武县白马、本座乡，南坪县双河乡、勿角，以及文县铁楼、石鸡乡等地的一个藏族分支，有一万余人。其中以平武白马乡为最大聚居地，所以，通称为“白马藏族”。

白马藏族能歌善舞。珠寨莎多在春节，破土节，清明节，七月半以及农猎丰收，迎送宾客，出征和归来等重大喜庆活动时进行。参加人员不受年龄、性别和人数的限制。舞者身着盛装，边歌边舞，无特定道具，也无乐器伴奏。

跳珠寨莎时，先围篝火饮咂酒，唱酒歌。酒歌又称作“酒曲子”，多即兴编词。歌声从缓慢低沉逐步到热烈激昂。歌词包括歌颂祖先、神灵，对民族历史的追忆，生活的赞美和对未来的向往等内容。当人们酒兴渐浓，情绪高涨之时，由长者或善舞者领头，男女相间或各成半圆，围篝火成圈，沿顺时针方向，携手踏歌而舞。常以一个动作的多次反复跳完一曲。一曲结束，舞者围圆圈走动几步，在领舞者示意下，变换舞曲和动作。随着舞者高涨的情绪，节奏越来越快，动作幅度越来越大，常常是通宵达旦还舞兴未尽。

珠寨莎动作比较单一。手部动作因限于拉手，只能随身体向前、后，左、右自然摆动。腿部主要是小腿的前踢、内收、后勾和主力腿的踮跳。身体因扎有较宽的腰带，转动时，形成腿、胯、腰、身整体顺向转动的动律。

## (二) 音 乐

### 说 明

珠寨莎无乐器伴奏,舞者边唱边舞。舞前,人们先围篝火饮酒唱歌,歌曲的选择无特定顺序,曲调中的词也不固定,往往由舞者即兴填词,歌词内容多与具体生活和传统风俗有关。

歌曲与舞蹈动作之间无固定联系,一般为一个动作跳完一曲。音乐反复时,再变换另外一个动作。

### 曲 谱

#### 咪 咪 呀

1=E  $\frac{2}{4}$

传授 学重早、本 姆(藏)  
记谱 贺元君、陈定刚

中速

[1]  $\underline{6\ 12}$   $\underline{1\ 1}$  |  $\underline{6\ 1}$  3 |  $\underline{6\ 1}$  5 | [4]  $\underline{3\ 1}$   $\underline{2\ 3}$  | 1' 0 |

者欧 若地 作吉 热 咪咪 呀 呀兰 兰 畏

3 5 |  $\underline{1\ 3\ 1}$   $\underline{1\ 1}$  | [8]  $\underline{3\ 3}$  5 |  $\underline{13}$  1. |  $\underline{13}$  1. ||

窝 舍得日 妈西 舍咪 腰 舍 哨 舍 哨

歌词大意:

跳舞只有十八种。

#### 呀 啦 啦

1=G  $\frac{2}{4}$

传授 色老努、小益西(藏)  
记谱 贺元君、陈定刚

中速

[1]  $\underline{6\ 2}$  2 | 5 5 |  $\underline{1\ 1}$   $\underline{6\ 1}$  | [4] 5 2 | 5'  $\underline{6\ 1}$  | 5  $\underline{2\ 5}$  |

热勒 西 帕 西 珠西 热窝 俄 窝 中 勒 依

$\underline{5\ 2}$   $\underline{2\ 12}$  | [8] 6' 0 | 2 2 | 5  $\underline{6\ 1}$  |  $\underline{5\ 2}$   $\underline{2\ 12}$  | [12] 6' 0 ||

呀拉 拉拉 拉哎。 呀 拉 拉 依 呀拉 拉拉 拉哎。

歌词大意:

深更半夜了,我们还在唱歌跳舞,大伙欢聚一堂的目的是唱歌跳舞。

## 哦 斯 罗

1 =  $\flat B$   $\frac{2}{4}$

传授 格、晴 珠(藏)  
记谱 晋 敏、尚 颜鑫

中速

(1)  $\underline{\underline{6\ 6.}}\ \underline{\underline{2\ 3.}}\ | \underline{\underline{6}}\ \underline{\underline{6\ 3}}\ | \underline{\underline{3\ 5\ 3}}\ \underline{\underline{2}}\ | \underline{\underline{1\ 1}}\ 0\ | \underline{\underline{2\ 2.}}\ \underline{\underline{3\ 6.}}\ | \underline{\underline{5\ 6\ 3}}\ \underline{\underline{2\ 3}}\ |$   
 哦 咄 哦 斯 罗 哦 斯 罗 吹, 拜 者 拜 作 若 的

(4)  $\underline{\underline{1\ 16}}\ \underline{\underline{6\ 6}}\ | \underline{\underline{6}}\ \underline{\underline{3\ 0}}\ | \underline{\underline{X}}\ \underline{\underline{X\ 0}}\ | \underline{\underline{X}}\ \underline{\underline{X\ 0}}\ | \underline{\underline{X}}\ \underline{\underline{X\ 0}}\ | \underline{\underline{X}}\ \underline{\underline{X\ 0}}\ | \underline{\underline{X}}\ \underline{\underline{X\ 0}}\ |$   
 哦 咄 哦 斯 罗 咄 (踏点) 嗨 嗨 嗨 嗨 嗨 嗨 嗨 嗨

(8)  $\underline{\underline{1\ 16}}\ \underline{\underline{6\ 6}}\ | \underline{\underline{6}}\ \underline{\underline{3\ 0}}\ | \underline{\underline{X}}\ \underline{\underline{X\ 0}}\ | \underline{\underline{X}}\ \underline{\underline{X\ 0}}\ | \underline{\underline{X}}\ \underline{\underline{X\ 0}}\ | \underline{\underline{X}}\ \underline{\underline{X\ 0}}\ | \underline{\underline{X}}\ \underline{\underline{X\ 0}}\ |$   
 哦 咄 哦 斯 罗 咄 (踏点) 嗨 嗨 嗨 嗨 嗨 嗨 嗨 嗨

(12)  $\underline{\underline{1\ 16}}\ \underline{\underline{6\ 6}}\ | \underline{\underline{6}}\ \underline{\underline{3\ 0}}\ | \underline{\underline{X}}\ \underline{\underline{X\ 0}}\ | \underline{\underline{X}}\ \underline{\underline{X\ 0}}\ | \underline{\underline{X}}\ \underline{\underline{X\ 0}}\ | \underline{\underline{X}}\ \underline{\underline{X\ 0}}\ | \underline{\underline{X}}\ \underline{\underline{X\ 0}}\ |$   
 哦 咄 哦 斯 罗 咄 (踏点) 嗨 嗨 嗨 嗨 嗨 嗨 嗨 嗨

歌词大意:

我们多快活, 大家一起跳。

### (三) 造型、服饰

#### 造 型



男舞者



女舞者

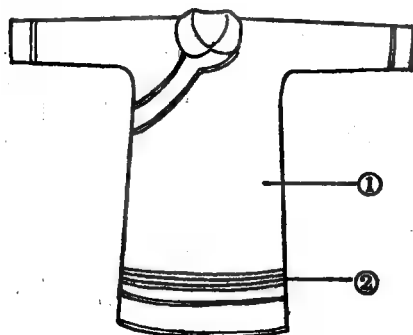
#### 服 饰

1. 男舞者 头戴羊毛毡制作的盘荷叶花边的白色蝉帽, 帽顶与帽沿间镶红、黑、蓝三色布带, 帽右侧布带内插一支白色雄鸡尾翎毛, 帽沿下两侧各缀一根彩线绳, 戴时系于颈

上。穿白色或蓝色的麻布无扣翻领斜襟长衫，领口，袖口，下摆均镶蓝底白点花边。系红色麻布腰带，穿中式长裤，~~直~~布裹腿，麻和柳条皮制成的草鞋。

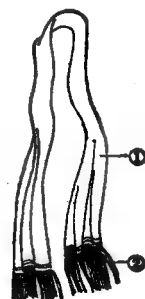


男蝉帽



翻领斜襟长衫

① 白或蓝色 ② 蓝底白点花边



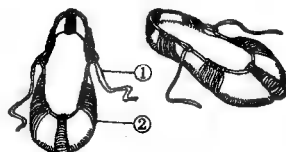
麻布腰带

① 红色 ② 红丝穗



麻布裹腿

① 白色 ② 绣花



草鞋

① 柳条皮 ② 麻

2. 女舞者 头戴的毡蝉帽同男，只是在帽左侧再插两支白色雄鸡尾翎；戴玉或银质手镯、耳环，胸挂一串海贝壳与四块鱼骨制成的胸牌；穿用白、黑、红、黄、绿、褐、蓝各色布条连缀而成的开襟连衣百褶裙，领口绣蓝底白点花纹图案，系下摆处镶红色布条上绣白花的围腰；然后扎黑、黄、白、红、褐、绿、蓝各色三角形、方块形和人字形毛、麻布块组合而成的腰带，然后围腰缠上铜钱串三至五圈。其它同男。

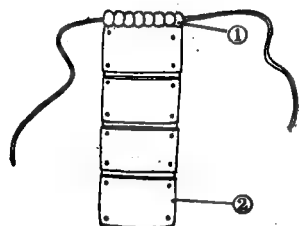


女蝉帽



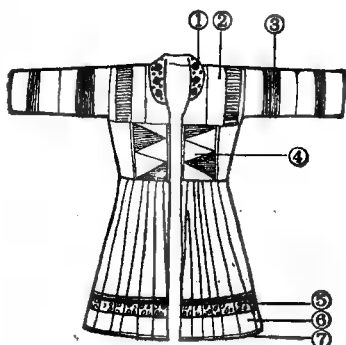
耳环

① 银质 ② 玉制品



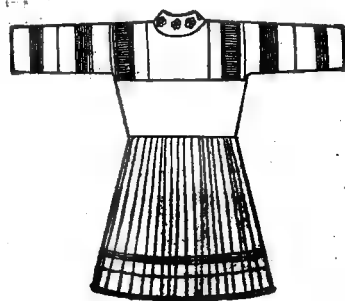
胸牌

① 贝壳 ② 鱼骨

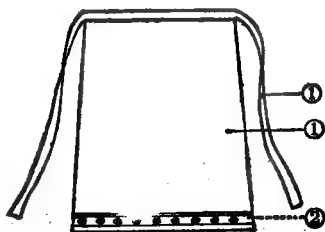


开襟连衣百褶裙(正面)

- ① 蓝底白小花领 ② 黑色 ③ 黄  
绿红色 ④ 白、红色 ⑤ 红底白点  
花布 ⑥ 白色 ⑦ 黑布滚边

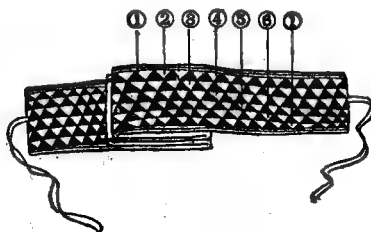


开襟连衣百褶裙(背面)



围腰

- ① 白色 ② 红底白花



腰带

- ① 黑色 ② 红色 ③ 白色  
④ 桃红色 ⑤ 蓝色 ⑥ 黄色



铜钱串

## (四) 动作说明

### 1. 左跳蹉步

准备 “八字步半蹲”, 双手稍旁抬。

做法 双脚向左横跳, 右先左后落地, 右脚落地上身随之微左倾(见图一), 左脚落地上身随之微右倾。

向右横跳时做对称动作, 称“右跳蹉步”。

### 2. 勾脚踢腿

准备 众拉手成圈站“八字步”。(以下动作准备均同此)

第一拍 左脚向左前迈一步稍屈膝为重心, 右腿随之勾脚向左前踢 45 度, 上身稍右倾。



图 一

第二拍 左脚稍踮跳一下,同时右腿屈膝前吸(见图二)。

第三拍 右脚向左前迈一步稍屈腿,左腿随之勾脚踢出45度,面向左前,上身微俯。

第四拍 右脚稍踮跳一下顺势屈膝,同时左小腿略收回(见图三)。

### 3. 踮点步

第一拍 前半拍,左脚向左前迈一步微屈膝为重心,上身右拧微左倾,双手微前摆。后半拍,右前脚掌靠至左脚旁点地,右膝靠向左膝(见图四),左脚随之离地。



图 二



图 三



图 四

第二拍 左脚原位踏地膝微屈为重心,双手微后摆,头微左倾,眼视右前。

第三拍 前半拍,右脚向左前迈一步膝微屈为重心,双手微前摆。后半拍,左脚靠至右脚旁点地,右脚随之离地。

第四拍 右脚踏地膝微屈为重心,双手微后摆,上身微右倾,头微右倾,眼视左前。

### 4. 上步甩手

第一拍 左脚向左前跳一步微屈膝,同时,右小腿顺势微后抬,双手微向前摆(见图五)。

第二拍 右脚向后退一步微屈膝,左腿屈膝勾脚稍前抬,双手后摆,上身微右倾、后仰(见图六)。



图 五



图 六

### 5. 摆身跳蹉步

第一~三拍 连续做“左跳蹉步”三次,最后一次左脚不落地,上身随之向左、右摆动。

第四拍 左脚落地成“大八字步半蹲”,随即直膝。

第五~六拍 做第一至四拍的对称动作。

#### 6. 后仰前俯

第一~三拍 “大八字步”渐屈膝,上身随之后仰,同时双手慢举至头两侧。

第四拍 上身姿态不变,快速半蹲(见图七)。

第五~七拍 上身渐起直微前倾,同时膝渐直,双臂随之垂下。

第八拍 快速半蹲,上身猛俯(见图八)。



图 七



图 八

#### 7. 左右倾身

第一~三拍 站“大八字步”渐屈膝,重心移至左脚,上身随之微左倾。

第四拍 快速半蹲,上身再左倾(见图九)

第五~七拍 上身渐起直微右倾,同时膝渐直起。

第八拍 做第四拍的对称动作。

#### 8. 转体俯身

第一~三拍 站“大八字步”渐屈膝,重心渐移至左脚,身随之向左倾。

第四拍 转向左侧,快速成右“跪蹲”上身随之前俯,脸向右前下方(见图十)。



图 九



图 十

第五~七拍 上身渐起直转回原位顺势右倾,重心渐移至右脚。

第八拍 做第四拍的对称动作。

#### 9. 踏蹲倾身

第一拍 左脚向左迈一步膝微屈为重心。



第二拍 撤右脚成右“踏步半蹲”，上身随之左倾(见图十一)。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。



图 十一

## (五) 跳法说明

男女舞者人数不限,男女相间或男女各为一队,全体围成圆圈,席地而坐,自由饮酒唱歌。然后由一善舞的长者(即领舞者)示意,全体站起相互携手成圈,按顺时针方向便步走几步后,才开始边歌边舞。一个歌曲反复跳一个动作,歌完舞止。然后再顺时针方向便步走几步,换唱另一歌曲(也可重复唱前一只歌),再跳另一个动作。跳什么动作和唱什么歌曲,均由领舞者即兴选用并起一个头,众舞者随之。

## (六) 艺人简介

晴 珠 男, 1944 年出生, 绵阳市平武县白马乡人, 务农。主要擅长跳珠寨莎和阿里港珠。在白马藏族中具有一定的影响。

其 波 女, 1940 年出生, 绵阳市平武县白马乡人, 务农。在白马藏区被认为是珠寨莎和阿里港珠跳得最好的妇女。

传 授 晴 珠(藏)、其 波(藏)

编 写 夏蜀光、杨升平

绘 图 李文忠

资料提供 王晓蓉、周贤忠、江 源  
林 海

执行编辑 吕 波、曲荫生、康玉岩

# 阿 里 港 珠

## (一) 概 述

“阿里港珠”或“阿里业珠”为白马藏语，意为“各种颜色的猫跳舞”，汉称“猫猫舞”。主要流传于平武县白马藏族聚居区。

据民间艺人曹保讲述，阿里港珠于民国二年（1913年）前后从阿坝州的哦果传入。最早在白马乡上午寨的祥术加、叭西加、岩里加流行，多在寺庙里进行活动。是一种以驱鬼为主要内容的祭祀性舞蹈，属于白马藏人“诺”（意为“神”）的一种形式。跳的时间，都在农历正月十五。参加人数规定是双数（六人或八人），均为男子。建国后，约在五十年代末期，传入民间，先在下午寨兴起，很快传遍白马人的各个寨子，演变成为自娱性舞蹈。

据老艺人介绍，过去舞蹈者全是男的，头包方形布帕并插四支扇形纸折装饰品。上身穿麻布制成的斜襟长衫，扎腰带，下身穿布裤，扎绑腿，穿柳条皮编织的草鞋，服饰从头到脚选用同一的颜色。

现在跳此舞蹈时，男女老少均可参加，服饰也没有固定要求，一般均穿节日服饰，舞者人数不限。舞时，由善舞者或老者带头，在寨上，寨中，寨下各跳一次，每次三遍，每遍十二个动作。表演队形主要是围圈，沿逆时针方向行进或成两排进行。以鼓、锣、钹等乐器合击伴奏。

阿里港珠以它丰富的手臂动作，腿部的沉稳跳动，身体的左右猛转构成特有的舞蹈风貌。手部动作有“搓手”、“拍手”、“晃手”、“叉腰”、“摆手”、“冲拳”等，腿部双膝微屈，动作有“双脚并跳”、“跳磋步”等，上身前俯，胴体轴向转动，形成了粗犷低沉，刚健有力的风格特色。

## (二) 音 乐

### 说 明

阿里港珠是由打击乐伴奏,主要乐器有扁鼓、大锣、鐃三种。节奏比较单一,随舞蹈动作变化而反复某小节或某几小节。

### 曲 谱

### 打 击 乐

$\frac{2}{4}$

中速

传授 底律修、晴 珠(藏)  
记谱 杨平开、夏蜀光

	〔1〕								
锣 字	鼓 谱	<u>冬冬冬冬</u>	<u>冬冬冬冬</u>	<u>冬冬冬冬</u>	<u>冬冬冬冬</u>	冬	<u>冬冬</u>	〔4〕 冬	0
		X X	X X	X X	X X	X	X X	X	0
大 锣		X	X	X	X	X	X X	X	0
扁 鼓		<u>X X X X</u>	<u>X X X X</u>	<u>X X X X</u>	<u>X X X X</u>	X	X X	X	0

锣 字	鼓 谱	冬	冬	冬	冬	冬	<u>冬冬</u>	〔8〕 冬	0
		X	X	X	X	X	X X	X	0
大 锣		X	X	X	X	X	X X	X	0
扁 鼓		X	X	X	X	X	X X	X	0

### (三) 造型、服饰

#### 造 型



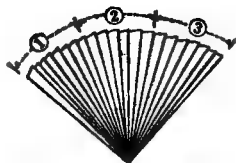
男舞者



女舞者

#### 服 饰

1. 男舞者 同“珠寨莎”中的男舞者。
2. 女舞者 除用红、绿、黄纸折成的扇面状纸花插在蝉帽左边外,其他均同“珠寨莎”中的女舞者。



纸 花

① 红色 ② 绿色 ③ 黄色

### (四) 动作说明

#### 基本动作

1. 碎步搓手

做法 上身前俯碎步小跑,同时两手在膝前不停地上下搓动(见图一)。

## 2. 拍手跳

第一~二拍 双脚原位跳起,同时双手经旁划至头上方击掌一下(见图二)。



图 一



图 二

第三~四拍 双脚原位小跳两下,同时双手做第一拍动作两次(旁划的幅度要小)。

第五~六拍 同第一至二拍。

## 3. 上步提腿

准备 接“拍手跳”。

第一拍 左脚踮脚跳一下,右腿随之屈膝勾脚前提,顺势转向右侧,右臂屈肘向右前抬起,手略高于头,左臂自然下垂稍旁划(见图三)。

第二拍 右脚上一步为重心,上身微俯,右手顺势下垂。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

## 4. 上步转体

第一拍 右脚稍向前踏地屈膝为重心,左脚跟随之踮起,上身顺势前俯、左拧,双手于“提襟”位,双臂随身体摆动(见图四)。



图 三



图 四

第二拍 左脚跟落地为重心,身起直顺势转回。

## 5. 跳蹉步

做法 同“珠寨莎”中的同名动作。

#### 6. 叉腰跳蹉步

准备 两手叉腰, 站“八字步”。

第一~二拍 做右“跳蹉步”一次。

第三~六拍 做左、右、左“跳蹉步”各一次(见图五)。



图 五



图 六

#### 7. 摆手跳蹉步

准备 双臂屈肘旁抬, 站“八字步”。

第一~二拍 做右“跳蹉步”, 双下臂自左向右横摆, 成右“山膀按掌”位, 右手手心向前, 左手心向右前(见图六)。

第三拍 做第一至二拍的对称动作。

第四拍 同第一至二拍。

第五~六拍 做第一至二拍的对称动作。

#### 8. 晃手跳蹉步

准备 双臂屈肘稍前抬, 翘腕。

第一拍 做右“跳蹉步”, 同时双臂屈肘向右“双晃手”(不过头)(见图七)。

第二拍 保持姿态, 静止。

第三拍 做第一拍的对称动作。

第四拍 同第一拍。

第五~六拍 做第一至二拍的对称动作。

#### 9. 冲拳跳蹉步

第一~三拍 姿态如图(见图八), 向左做“跳蹉步”三次。



图 七



图 八

第四拍 静止。

第五~八拍 同第一至四拍。

#### 10. 跳步弯腰

准备 “正步半蹲”，两脚分开半步距，两手叉腰。

第一拍 双脚起向前跳一步顺势半蹲，上身随之前俯（见图九）。

第二拍 静止。

第三拍 双脚起退跳一步回原位，膝微屈，上身顺势后仰（见图十）。



图 九



图 十

第四拍 同第一拍。

第五拍 同第三拍。

第六拍 静止。

#### 11. 倒脚跳步

第一拍 右脚向前跳一步屈膝为重心，左脚随之稍抬至右踝旁，上身顺势前俯、微左拧，同时右手虚握拳下伸，左手虚握拳上提（见图十一）。



图 十一

第二拍 做第一拍的对称动作。

#### 12. 跪蹲摆绕手

第一~二拍 右“跪蹲”。第一拍时，右臂屈肘虚握拳旁抬，左臂屈肘虚握拳平抬于左膝前，上身微俯左拧；第二拍时静止。

第三~五拍 左手带动下臂每拍向下摆动一次,同时右手以腕为轴按逆时针方向每拍绕一小圈,眼随左手(见图十二)。

第六拍 静止。

### 13. 对肩跳步

准备 男女面相对站“八字步”,两手叉腰。

第一拍 双脚起跳,上身顺势左拧微右倾,右脚向前落下屈膝为重心,二人右膝、右肘相对,眼相视(见图十三)。



图 十二



图 十三

第二拍 静止。

第三拍 做第一拍的对称动作。

第四拍 同第一拍。

第五拍 同第三拍。

第六拍 静止。

### 《阿里港珠》组合

第一~二拍 做“碎步搓手”按逆时针方向跑一圈。

第三~八拍 面向圆心做“拍手跳”一次。

第九~二十拍 按逆时针方向做“上步提腿”三次。

第二十一~二十二拍 做“上步转体”。

## (五) 场 记 说 明

### 舞 者

男(①~⑥) 人数不限,以六人为例,1号为领舞者。

女(①~⑥) 人数与男相等。



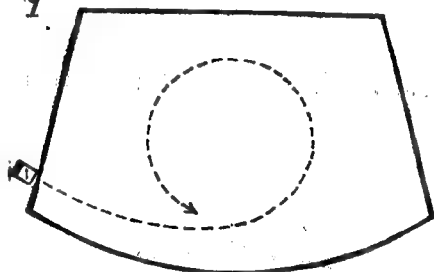
时 间

农历正月十五

地 点

多在庙院内

1.



打击乐第一遍

[1]无限反复 男女相间成一行, 由男1号带领做“碎步搓手”出场, 按逆时针方向走成一个圆圈成下图位置(舞完曲止)。

2.

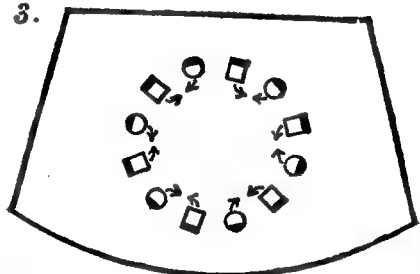


[2]~[4] 面向圆心原位做“拍手跳”一次。

[5]~[10] 做“上步提腿”三次, 按逆时针方向行进。

[11] 做“上步转体”成面向圆心。

3.



反复[2]~[4] 面向圆心做“叉腰蹉跳步”。

第二遍

[1]~[11] 做“《阿里港珠》组合”。

反复[2]~[4] 面向圆心做“跳步弯腰”。

第三遍

[1]~[11] 做“《阿里港珠》组合”。

反复[2]~[4] 面向圆心做“摆手跳蹉步”。

第四遍

[1]~[11] 做“《阿里港珠》组合”。

反复[2]~[4] 男左转身, 女右转身, 二人一组面相对做“对肩跳步”后仍面对圆心。

第五遍

[1]~[11] 做“《阿里港珠》组合”。

反复[2]~[4] 面向圆心做“晃手跳蹉步”。

第六遍

[1]~[11] 做“《阿里港珠》组合”。

反复[10]~[11]两遍 按顺时针方向做“冲拳跳蹉步”两次。

第七遍

〔1〕~〔11〕 做“《阿里港珠》组合”。

反复〔2〕~〔4〕两遍 面向圆心做“跪蹲摆绕手”两次。最后一拍起身。

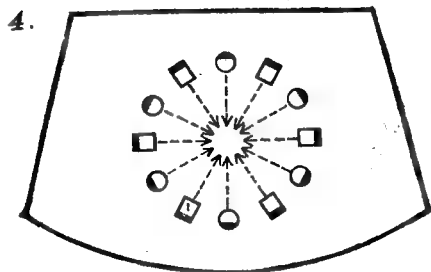
第八遍

〔1〕~〔11〕 做“《阿里港珠》组合”。

反复〔4〕~〔11〕 做“倒脚跳步”七次,各向左自转一圈。

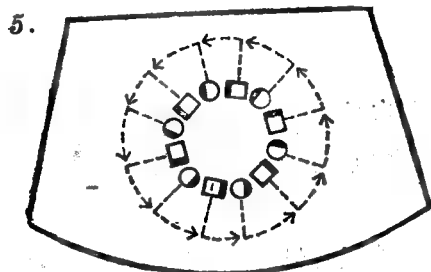
第九遍

〔1〕~〔11〕 做“《阿里港珠》组合”。



反复〔5〕~〔8〕 面向圆心向前做“倒脚跳步”四次,全体围成一个小圈。

反复〔9〕两遍 双脚起向上跳一次,同时双臂上举。落地左转成面对顺时针方向。



〔10〕~〔11〕 全体向左做左“跳蹉步”三次,同时双臂上举向左、右、左各摆动一次,按图示路线走成面向顺时针方向的大圈。

第十遍

〔1〕无限反复 全体左转身成面向逆时针方向,按图示路线碎步行进,同时交替做左、右“双晃

手”,绕场一圈(舞完曲止),全舞结束。

## (六) 艺人简介

底律修 男,白马藏族,1930年出生,绵阳市平武县白马乡人。最擅长跳阿里港珠,在白马藏族中颇有影响。

传 授 底律修(藏)、晴 珠(藏)  
编 写 夏蜀光、杨升平、流 水  
绘 图 李文忠  
资料提供 王晓蓉、周贤忠、江 林 海

执行编辑 吕 波、曲荫生、康玉岩

# 跳曹盖

## (一) 概述

《跳曹盖》是白马藏族的民间祭祀舞蹈，流传于平武县白马、木座、黄羊等乡。“曹盖”为白马藏语，有面具之意。曹盖面具单一，仅限于“达纳尸界”（黑熊神）似人似兽的神灵形象。

白马藏族的民间信仰尚处于原始宗教阶段，笃信“万物有灵”，崇拜日、月、山、川，各村寨的后山都被尊为神山。一般无寺庙，祭祀活动都由“白莫”（即巫师）主持。每年农历正月初一（春节送旧迎新）、四月十八（芒种祈风调雨顺）、七月十四（祭白马土祖）、十月初十（祭神），以寨子或家族为单位祭祀祖先和神灵。

《跳曹盖》在每年农历正月初五至初六举行，参加舞蹈的人数必须是单数，围圈，逆时针方向进行。其中有白莫（不戴面具）三至五人，饰“曹盖”者四至八人，另有饰“黑熊”与“野猪”者各一人，穿插在其中表演。群众可围观或随队而舞。

相传以前的《跳曹盖》，称男舞者为“曹跑”，女舞者（男扮）为“曹玛”。舞蹈开始前先把用糌粑做成的“尼拉可悲”（恶鬼）置于场中，八方再各摆一只头上长毛，大眼睛、黄眼珠，用糌粑做成的“氐色”（恶狗）。跳至最后，由扮“达纳尸界”（“达”即熊，“纳”即神）者持刀砍倒“尼拉可悲”，弃至十字路口，寓意已除去妖魔。

现在《跳曹盖》时，先要在寨子的最宽坝子中搭一个祭棚。棚内有面粉做的牛、猪、马、羊、鸡、鸭等供品。棚周围插满柏树枝和各色纸旗。棚内火堆左侧坐有三至五个白莫诵经。至次日凌晨鸡叫头遍时，寨内鸣枪三响，饰“曹盖”的舞者手持木刀从寨子最高层屋子里冲向祭棚。此时，寨内火把齐明，一片“嗨——嗨——嗨”的喊声，人们从四面八方跑向祭棚

周围。白莫一边念经,一边杀鸡祭祀祖先,并将各种面制供品轻轻地撒向空中,祭祀大小山神。在白莫鼓、锣的合奏声中,一年一度的跳曹盖活动开始了。午后,在白莫的带领下,到各家各户的堂屋里跳曹盖驱鬼。每到一家,由其中一“曹盖”踢翻屋内火塘上的铁三角架,让主人重新安放,以示除旧迎新、除恶祛邪。傍晚,全寨人在白莫和“曹盖”的带领下,到河边祭神送鬼。在鼓、锣和“嗨——嗨——嗨”声中,群众手拿五谷杂粮,边走边撒,随队而舞。队伍蜿蜒,场面壮观,气势热烈。

《跳曹盖》具有粗犷、威严的气势。动作质朴单一,变化较少,手部多为擦手、挥臂以及砍杀等动作,腿部多为踮跳、蹉跳。明显地保留着原始宗教祭祀活动的古朴风貌,反映出白马藏族特有的民族习俗和风情。

## (二) 音 乐

### 说 明

跳曹盖由打击乐伴奏,风格粗犷、浑厚、低沉。音乐与动作联系紧密,包括出场音乐和动作音乐。表演时节奏的快慢由舞者情绪而定。

### 曲 谱

传授 格造瓦、高 高(藏)  
记谱 夏蜀光、杨平升

### 出 场 锣 鼓

$\frac{2}{4}$   
稍慢  
低沉、缓慢

锣 鼓 谱	<u>冬冬冬冬冬冬冬冬</u> <u>冬冬冬冬冬冬冬冬</u>	
大 锣	X	X
扁 鼓	<u>XXXXXX</u>	<u>XXXXXX</u>
大 鼓	<u>X X X X</u>	<u>X X X X</u>

## 动作锣鼓

锣鼓字	鼓谱	〔1〕						〔4〕					
		0	冬	0	冬	0	冬	0	冬	0	冬	0	冬
大	锣	0	X	0	X	0	X	0	X	0	X	0	X
扁	鼓	0	X	0	X	0	X	0	X	0	X	0	X
大	鼓	0	X	0	X	0	X	0	X	0	X	0	X

锣鼓字	鼓谱	〔8〕					
		0	冬	冬	冬	冬	0
大	锣	0	X	X	X	X	0
扁	鼓	0	X	X	X	X	0
大	鼓	0	X	X	X	X	0

## (三) 造型、服饰、道具

### 造 型



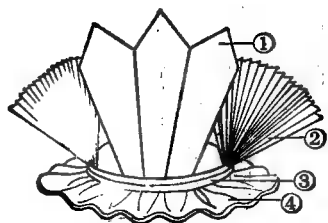
白 莫



曹 盖

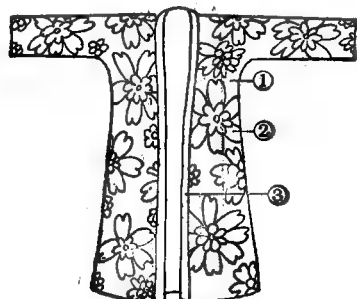
## 服 饰

1. 白莫 头戴蝉帽, 帽前系插箭状纸叶, 帽两侧插三色折扇形纸花(参见《阿里港珠》), 穿大襟长衫、中式长裤, 系腰带, 外套麻布红底白花长袍, 缠裹腿, 穿柳条皮编草鞋。



蝉 帽

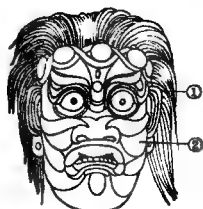
① 白色 ② 红色 ③ 红白相间 ④ 白毡帽



白莫长袍

① 红色 ② 白色 ③ 黄色

2. 曹盖 头戴木雕面具(六人所戴面具形状各异, 这里曹玛和曹跑各介绍一例(见图示)), 穿翻羊皮上衣, 系褐色布腰带, 腰前扎成一个圆筒形, 穿深色中式长裤, 穿长筒布袜, 扎绑腿, 穿柳条皮草鞋。



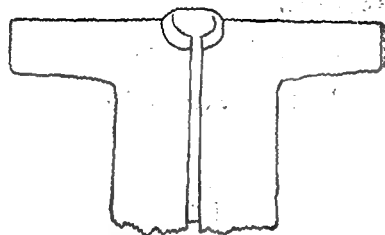
曹盖面具之一(曹玛)

① 黑牛毛 ② 深棕色



曹盖面具之二(曹跑)

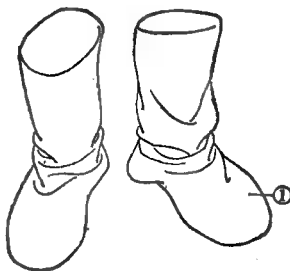
① 红绿黄三色纸条 ② 白色 ③ 深棕色



翻羊皮上衣

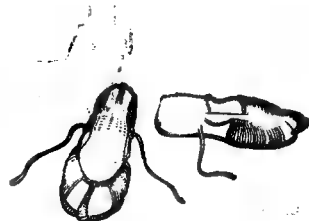


腰带系法



长筒布袜

① 白色



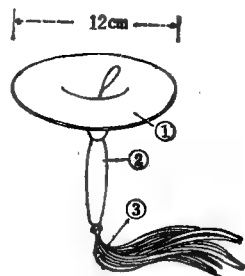
柳条皮草鞋

## 道具

1. 木刀。
2. 铜盘铃 外形似钹, 铃槌为木制, 柄尾系上一条动物尾巴。



木刀



铜盘铃

① 铜质 ② 木柄 ③ 动物尾巴

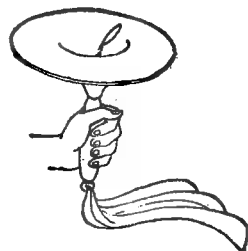
## (四) 动作说明

### 道具的执法

1. 握刀(见图一)
2. 执盘铃(见图二)



图一



图二

### 基本动作

1. “侧平手”、“斜垂手”(见“藏族舞蹈常用动作”)
2. 碎步跑

做法 “侧平手”, 手心向前, 眼视前方, 碎步小跑。

### 3. 左碎步转

准备 站“八字步”，双手“侧平手”，手心向前。

做法 双膝微屈碎步向左原位转一圈(见图三)。

对称动作为“右碎步转”。

### 4. 单扬手跳

第一拍 左脚向前迈一步稍屈膝为重心，上身微俯，双臂下垂。

第二拍 左脚原位踮跳一下，同时右腿勾脚前吸，微开胯，上身顺势转向右前，右手经胸前上撩至右“扬掌”位，左臂微屈肘下垂(见图四)。



图 三



图 四



图 五

第三拍 右脚落地至左脚旁微屈膝为重心，上身微俯，右臂经右后划下。

第四拍 做第二拍的对称动作。

### 5. 双扬手跳

做法 步法同“单扬手跳”，双手做“上分掌”各至“扬掌”位。

### 6. 双摆手交叉跳

准备 站“八字步”，双手手心向下，右手于“山膀”位，左手于右肩前。

第一拍 双脚起跳(空中并脚)落地成右前左后两小腿交叉，膝微屈，同时双臂向左平划(见图五)。

第二拍 静止。

第三拍 做第一拍的对称动作。

第四拍 同第一拍。

第五拍 同第三拍。

第六拍 静止。

### 7. 踮脚跳

准备 站“八字步”，双手自然下垂。

第一拍 左脚向前迈一步稍屈膝为重心，同时双手提起随即手心向上向前平伸，上身微俯。



第二拍 左脚原位踮跳一下,右小腿随之微后抬,上身顺势起直微左倾,双臂保持原姿态(见图六)。

第三拍 右脚向前落地为重心,上身微俯。

第四拍 做第二拍的对称动作。

#### 8. 跳步换手

准备 站“八字步”,双手自然下垂。

第一拍 双脚起跳(空中并脚)落地成左“踏步半蹲”位,顺势转向左前,全脚着地,左脚为重心,同时右手经旁向左划至胸前成手心向上,左手叉腰,上身微右拧、后仰,眼视左前(见图七)。



图 六



图 七

第二拍 静止。

第三拍 双脚起跳(空中并脚)落地成“大八字半蹲”,面向前,右手向右划上弧线撩至“侧平手”位(见图八)。

第四拍 同第一拍。

第五拍 同第三拍。

第六拍 静止。

#### 9. 跳步晃手

第一拍 左脚向左横移一步为重心,上身顺势微俯,双臂下垂。

第二拍 蹬右脚,双脚起跳向左落地成“大八字步半蹲”,同时两手上划至胸前击掌一下顺势旁分成“右托袖手”位,左“侧平手”,上身微左倾,眼视前(见图九)。



图 八



图 九

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

### 警盖的动作

#### 1. 弓步磨刀

准备 右手“握刀”横于胸前,左手按于刀中段,站右“丁字步”。

第一拍 上右脚成“前弓步”,双手向前下方推出做“磨刀”状(见图十)。

第二拍 重心后移至左脚,屈左膝,直右膝,上身稍后仰,双手回拉于胸前。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

#### 2. 弓步砍刀

准备 接“弓步磨刀”。

第一拍 左脚后退一步,右脚为重心,上身微俯,左手叉腰,右手“握刀”收于“提襟”位,刀尖向右前。

第二拍 左脚向左跳起,右腿稍前吸、顺势左转半圈,同时右手“握刀”上举(见图十一)。



图 十



图 十一



图 十二

第三拍 右脚向前落地成“前弓步”,同时刀砍向右前下方(见图十二)。

第四拍 重心移至左脚,右腿顺势前吸,上身随之起直,同时右手“握刀”上举。

第五拍 上身保持姿态,左脚向右跳转半圈,右小腿顺势微开膝前抬。

第六拍 同第三拍。

#### 3. 跳蹉步砍刀

准备 左手叉腰,右手“握刀”举于右上方,站“八字步”。

第一拍 双脚起跳(空中并脚)落地成“大八字步半蹲”,右手“握刀”砍向左下方,上身随之左拧、右倾(见图十三)。

第二拍 静止。

第三~五拍 左脚起向左做“跳蹉步”三次,左手叉腰,右手自右上方向左下方连续砍



图 十三

三次。

第六拍 静止。

#### 4. 单腿跳踏步

准备 右手“握刀”，双手自然下垂，站“八字步”。

第一拍 左脚向左移一步，右脚随之离地，同时双手收至胸前交叉（左手在上），手心向下。

第二拍 左脚踮跳一下，随即撤右脚成右“踏步半蹲”，同时双手上分至“山膀”位（见图十四）。



图 十四

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

#### 白莫的动作

##### 1. 勾脚点地

准备 右手“握刀”，左手“执盘铃”于“斜垂手”位，站“八字步”。

第一拍 左脚向前迈一步屈膝，右脚跟随之离地，双臂微屈肘上抬（见图十五）。

第二拍 左脚踮跳一下屈膝，右腿顺势屈膝前抬随即向右前伸出以脚跟点地，上身微俯，同时双手带动双臂抖动一下（见图十六）。



图 十五



图 十六

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

##### 2. 抖腕碎步转

准备 右手“握刀”旁举，左手“执盘铃”于左下方，站“八字步”。（以下动作准备均

同此)

做法 做“碎步转”，同时两手不停的上下抖动手腕(见图十七)。

### 3. 抖腕吸腿跳

做法 姿态如图，两脚每拍一次交替踮跳、吸腿，并左、右倾身，每跳一次，两手随之向下抖腕一次(见图十八)。



图 十七



图 十八

### 4. 抖腕扬手跳

做法 做“单扬手跳”或“双扬手跳”，在第二拍时两手同时向下抖腕一次。

## (五) 场记说明

### 角 色

白莫(▼) 男(巫师)，一人，右手“握刀”，左手“执盘铃”。

曹盖(□~□)男，六人，戴曹盖面具。均右手“握刀”，简称“1至6号”。

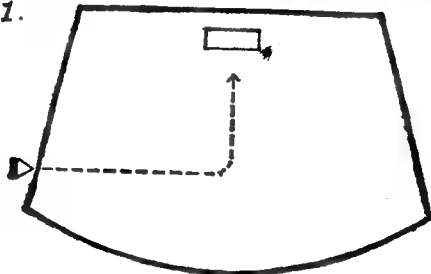
### 时 间

正月初五至初六。

### 地 点

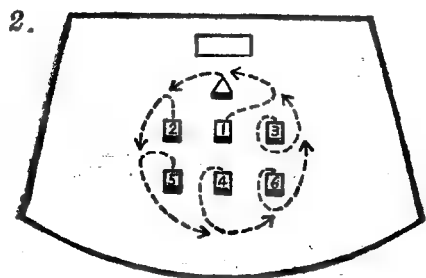
宽阔的平坝，场上搭一祭棚(□)，棚内设祭台，台上摆有用面粉做的牛、猪、马、羊、鸡、鸭等供品，棚周围插满柏树桠和各色纸旗，棚内火堆左侧坐有三至五个白莫诵经。

1.

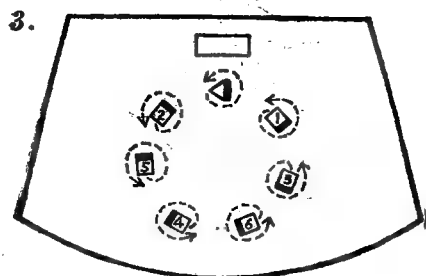


打击乐第一遍

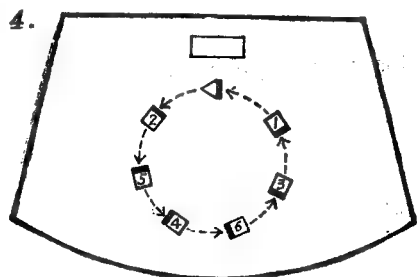
〔1〕无限反复 白莫带头，曹盖1至6号按序成一行随其后，按图示路线出场做“碎步跑”至祭棚前成下图位置。



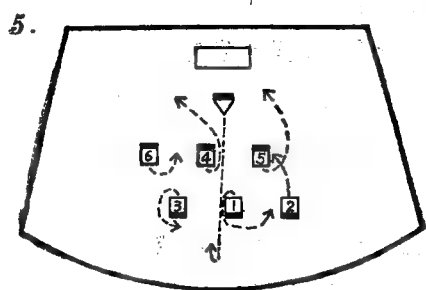
全体在打击乐声中,面向祭台念经。念毕,由白莫领头,众各按图示路线插成圆圈,做“碎步跑”按逆时针方向绕一圈各至下图位置。



白莫示意,全体做左、右“碎步转”数次(舞完曲止)。

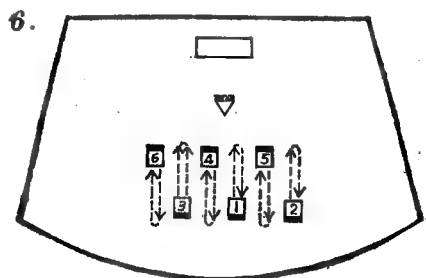


[2]~[5]、[6]~[8]交替无限反复 全体面向逆时针方向同时依次做“曹盖组合”如下:“单扬手跳”、“双扬手跳”、“踮脚跳”、“跳步换手”、“跳步晃手”、弓步磨刀”、“弓步砍刀”、“跳蹬步砍刀”、“单脚跳踏步”。(也可由白莫任意连接组合,众舞者随之)最后全体走至下图位置(舞完曲止)。

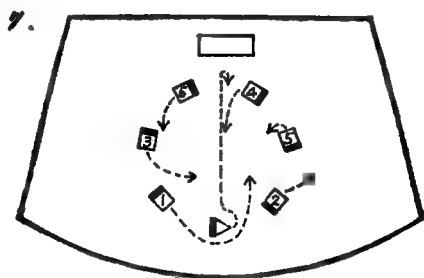


## 第二遍

[1]无限反复 白莫示意,各按图示路线做“碎步跑”走至下图位置(舞完曲止)。

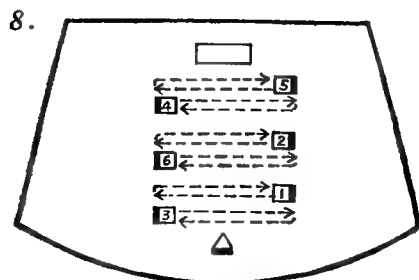


[2]~[5]、[6]~[8]交替无限反复 白莫原位面向1点反复依次做“勾脚点地”、“抖腕碎步转”、“抖腕吸腿跳”、“抖腕扬手跳”; 4、5、6号面向1点,1、2、3号面向5点,做一遍“曹盖组合”两排换位,到位后顺势右转身半圈再做一遍,各回至原位(舞完曲止)。

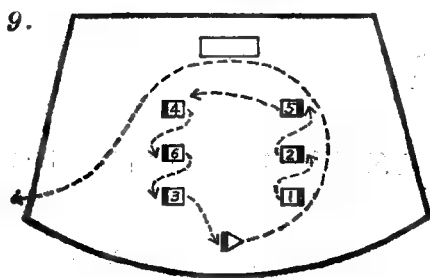


### 第三遍

〔1〕无限反复 各按图示路线做“碎步跑”至下图位置(舞完曲止)。



〔2〕~〔5〕、〔6〕~〔8〕交替无限反复 白莫面向5点, 1至6号两排相对, 动作均同场记6, 最后各回原位(舞完曲止)。



### 第四遍

〔1〕无限反复 白莫带头做“碎步跑”按图示路线绕一圈后从台右前下场(舞完曲止), 全舞结束。

## (六) 艺人简介

高 高 男, 白马藏族, 生于1937年, 平武县白马乡人。务农, 为当地“白莫”(民间巫师), 负责主持各项祭祀活动。会跳“珠寨莎”、“阿里港珠”, 尤其擅长领跳“曹盖”舞, 在白马藏区颇享盛名。

传 授 高 高(藏)、底律修(藏)

■ 写 夏蜀光、杨平升

绘 田 李文忠

资料提供 王晓蓉、周贤忠、江 源  
林 海

执行编辑 吕 波、林 堃、康玉岩

# 挫 喔

## (一) 概 述

“挫喔”又称“咒偶”、“咒乌”，亦称为“略惹得”，直译为跳面具之意。流传于南坪、平武一带的白马藏区。

居住在南坪的双河、下塘和平武的木座、白马、黄羊等乡的白马藏族，于每年农历的正月初六、四月十八和十月十五，举行盛大的祭山神、祭天神活动。跳挫喔是这些祭祀活动中传统的舞蹈形式，以禳灾驱邪、求吉祈福。

表演时，先由二饰大鬼者（即曹盖）领头，后随一人执绣有虎头图案的彩旗，紧接饰挫喔者数人，分别戴狮、牛、龙、虎、雕、豹、熊、凤等面具，最后由二饰小鬼者殿尾，成一队出场。依逆时针方向绕场一圈后，大鬼、小鬼即下场，执旗者执旗立于场中，挫喔开始表演。饰挫喔者身穿彩绣裙衣，左手执彩巾（现有的以印花毛巾代替），右手执甫尔巴（即金刚杵），队首第一人为领舞者，由巫师“劳白”担任，其余由一般乡民担任。挫喔共有十组固定规范的组合动作，舞时每一组动作舞三圈，由领舞者示意做“转换步”后，变换下一组动作，直至动作逐一做完。再由领舞者带领绕场一圈后下场，执旗者也跟随下场。其后，两小鬼上场，做亲昵挑逗、嬉戏追打的即兴表演，情绪轻松欢快，与挫喔表演的沉稳、凝重形成强烈的对比，祭祀活动亦在轻快的气氛中结束。

挫喔的舞蹈动作，主要有“跼步”、“蹉步”、“踏抬步”、“顺踢步”、“碾转”、“划腿下蹲”等，沉稳有力，有摹拟动物形象和动作的痕迹。既具有藏舞颤膝的特点，又有羌舞摆胯、顶胯、胴体转动的动律。

挫喔的面具全为整木刻挖而成，形象生动逼真，又加以宗教意识的神化夸张，表现了

白马藏族人民灵物崇拜的原始信仰，又显示了他们丰富的艺术想象和高超的雕刻工艺水平。过去的面具以不涂色的为多，刻好的面具上，只涂一层油脂。年代久远后，发出乌亮的光泽。有的面具已有一、二百年的历史，其古朴粗犷的风貌感人至深。现在刻制的面具，已多加彩绘，以红、黄、黑三色为主，色调明快，又有凝重强烈的气氛。据说过去有三十余种面具，舞队由三十多人组成，现在只保存下八种了。

挫喔由鼓、钹、小镲和长号以单音在动作的重拍吹打，作为伴奏。其速度和鼓乐点，全依舞者的动作变化。

## (二) 音 乐

### 说 明

挫喔以鼓、钹、小镲和长号，配合舞蹈动作的节奏，做单点的击打和单音的吹奏。速度和鼓乐点，全视舞者的动作而变化。

### 曲 谱

传授 陈 方 土、冷 蓉、马芙蓉  
记谱 方 土、冷 蓉、马芙蓉

### 碎 鼓

$\frac{2}{4}$

中速

锣 鼓 字 谱	<u>冬冬冬冬</u> <u>冬冬冬冬</u>	<u>冬冬冬冬</u> <u>冬冬冬冬</u>
小 镲	<u>X X X X</u> <u>X X X X</u>	<u>X X X X</u> <u>X X X X</u>
钹	<u>X X X X</u> <u>X X X X</u>	<u>X X X X</u> <u>X X X X</u>
鼓	<u>X X X X</u> <u>X X X X</u>	<u>X X X X</u> <u>X X X X</u>



# 出场鼓

$\frac{2}{4}$

锣鼓字	鼓谱	冬.冬 冬.冬	冬.冬 冬.冬
小 镲		X.X X.X	X.X X.X
钹		X.X X.X	X.X X.X
鼓		X.X X.X	X.X X.X

# 起步鼓

5=A  $\frac{2}{4}$

锣鼓字	鼓谱	冬 冬	冬 0	冬 冬	冬 0
长 号		5 5	5 0	5 5	5 0
小 镲		X X	X 0	X X	X 0
钹		X X	X 0	X X	X 0
鼓		X X	X 0	X X	X 0

# 平点鼓

$\frac{2}{4}$

锣鼓字	鼓谱	冬 0	冬 0
长 号		5 0	5 0
小 镲		X 0	X 0
钹		X 0	X 0
鼓		X 0	X 0

## 转换鼓

$\frac{2}{4}$															
锣字	鼓谱	冬	0	冬	0	冬冬冬冬	冬冬冬冬	冬冬冬冬	冬冬冬冬						
长号		5	0	5	0	5	-	5	-						
小镲		X	0	X	0	X X X X	X X X X	X X X X	X X X X						
钹		X	0	X	0	X X X X	X X X X	X X X X	X X X X						
鼓		X	0	X	0	X X X X	X X X X	X X X X	X X X X						

## (三) 造型、服饰、道具

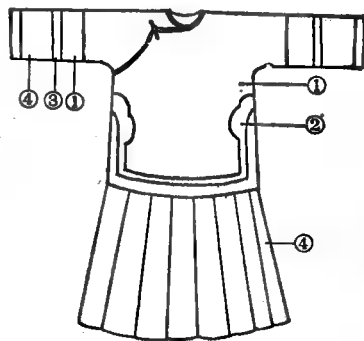
### 造型



挫喔(戴狮头面具者)

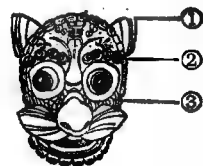
### 服饰(除附图外,均见“统一图”)

1. 挫喔 八人均穿圆领连裙大襟衣, 彩色中式长裤, 着麻窝鞋。分别戴狮、牛、龙、虎、雕、豹、凤、熊面具, 面具为整块木头雕琢成的脸壳, 油漆彩绘, 下颏和面具的后沿上方分别缀宽约 25 厘米, 长约 40 厘米的彩绸。



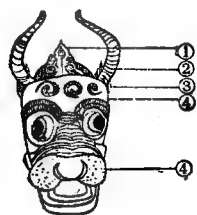
圆领连裙大襟衣

- ① 红色 ② 黄色  
③ 黑色 ④ 绿色



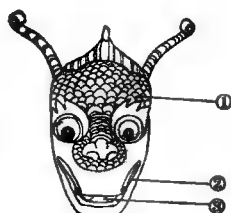
狮头

- ① 黄绿色 ② 黄色  
③ 黄底红、绿、蓝花纹



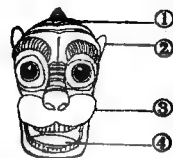
牛头(纳偶)

- ① 绿、蓝、红色 ② 黑色  
③ 红色 ④ 黄色



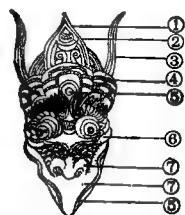
龙头(汝偶)

- ① 黄色 ② 黑色  
③ 红色



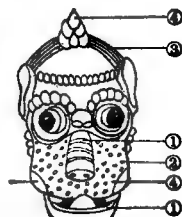
虎头(打偶)

- ① 蓝、红、黄三色条纹 ② 橙色  
③ 浅黄色 ④ 红色



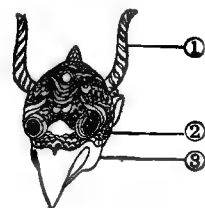
雕头(色拉)

- ① 绿色 ② 黄色 ③ 黑色 ④ 金黄色  
⑤ 红色 ⑥ 深蓝色 ⑦ 土黄色



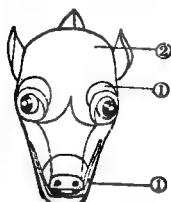
豹头

- ① 红色 ② 白色  
③ 黑色 ④ 黄色



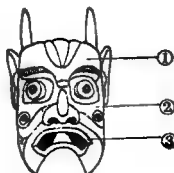
凤凰头

- ① 桔黄色 ② 红、绿色  
③ 黄色



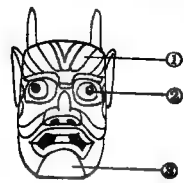
熊头

- ① 黄色 ② 黑色



小鬼之一

- ① 黑色 ② 黄色 ③ 红色



小鬼之二

- ① 白色 ② 黑色 ③ 红色

2. 大鬼 与《跳曹盖》中男舞者相同。

3. 小鬼 穿白底镶黑竖条对襟上衣，蓝色中式长裤，着麻窝鞋。戴面具，制法同拴喔。

4. 执旗者 与《珠寨莎》男舞者相同。

## 道具

1. 甫尔巴 木雕三棱锥状法器，上系红、黄色绸条。

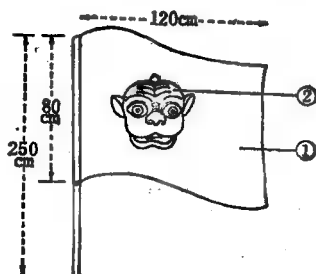


甫尔巴

- ① 红、蓝、黄彩绘 ② 木

2. 彩巾 一块约 40 厘米见方的红绸(也可以用毛巾代替)。

3. 虎头旗 一面长约 120 厘米, 宽约 80 厘米的红旗上, 用黄、黑线绣一虎头图案。



虎头红旗

① 红色 ② 黄黑色

## (四) 动作说明

### 道具的执法

1. 执甫尔巴(见图一)

2. 持彩巾(见图二)



图 一



图 二



图 三

### 基本动作

1. “斜垂手”、“侧平手”、“围腰手”、“托袖手”、“撩手”、“踏地”、“下颤步”(均见“藏族舞蹈常用动作”)

2. 碎步转蹲

准备 左手“持彩巾”右手执“甫尔巴”(以下动作双手均同此)于“斜垂手”位, 站“八字步”。

第一~二拍 右脚起每拍两小步碎步前行。

第三拍 上右脚顺势转向左侧成“大八字步半蹲”, 做“右围腰手”(见图三)。

第四拍 身起直成准备姿态。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

### 3. 踏步撩手

准备 同“碎步转蹲”的准备动作。

第一拍 上左脚屈膝,跟右脚至左脚旁点地为重心,左脚稍离地,同时右手下划至身前。

第二拍 步法同第一拍,右手做“撩手”至右上方。

第三~四拍 步法同第一至二拍,手做第一至二拍的对称动作。

提示:连续做时第一至二拍向左前,第三至四拍向右前,成“Z”形路线行进。

### 4. 左踏抬步

第一拍 左脚原位踏地一下随即稍前抬,右膝随之微屈伸一次,顺势转向左前,同时做右“围腰手”,左臂略向后甩(见图四)。

第二拍 左脚落地成“八字步”,双手旁划至“斜垂手”位。

对称动作为“右踏抬步”。

### 5. 跳跺起步

准备 站“小八字步”。半拍起法(儿)——左脚原位微跳一下,右腿顺势向左前稍吸起,双手于“斜垂手”位稍屈肘上抬。

第一拍 左脚落地,右脚至左脚前跺地,同时双手划至腹前交叉(见图五)。



图 四



图 五



图 六

第二拍 左脚向右前上一小步为重心,上身随之稍右转。

第三拍 右脚撤至左脚跟旁前脚掌点地,顺势转向右前半蹲,右“托袖手”(见图六)。

第四拍 前半拍,双膝直起;后半拍,做准备的对称动作。

第五~六拍 做第一至二拍的对称动作。

第七~十二拍 左脚起,做三次“左踏抬步”。

### 6. 转换步

第一~二拍 做“左踏抬步”。

第三~四拍 做“右踏抬步”。

第五拍 落右脚成“小八字步”，双手“侧平手”位手心朝前，

第六~八拍 双手碎抖腕。

### 7. 右跳跺步

准备 同“跳跺起步”的准备动作。

第一拍 做“跳跺起步”的第一拍动作，双膝微屈，双手身前托甫尔巴（见图七）。



图 七



图 八

第二拍 双膝直起。

对称动作为“左跳跺步”。

### 8. 左踏抬步撩手

第一~二拍 脚做“左踏抬步”同时做“左撩手”，右臂自然下垂（见图八）。

对称动作为“右踏抬步撩手”。

### 9. 左转蹲步

准备 站“小八字步”微屈膝，双“斜垂手”位。

第一~二拍 先左右踏地，并原位左转一圈。

第三拍 “小八字步半蹲”重心移至右脚，上身左拧倾，做“右围腰手”右手心向上（见图九）。



图 九

第四拍 静止。

对称动作为“右转蹲步”。

### 10. 顺踢步

第一拍 右腿稍屈膝，左脚原位踏地一下随即向左前踢起，上身顺势左拧，同时左臂

经下至旁(见图十)。

第二拍 落左脚为重心,同时转向左侧,双膝顺势直起,左臂自然下垂,右臂微屈肘横于腹前。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

#### 11. 点踏晃臂

准备 站“八字步”双臂屈肘,右下臂于右侧平抬,手心向上,左手于“按掌”位,手心向下。

第一拍 左脚为重心,右脚于左脚旁点地一下,同时双臂屈肘向左划(见图十一)。



图 十



图 十一



图 十二

第二拍 脚动作同第一拍,双臂做第一拍的对称动作。

第三拍 同第一拍。

第四拍 静止。

#### 12. 右盖手蹲

第一拍 以左脚为轴转向左侧,顺势半蹲,右脚跟离地,同时右手经旁盖至身前(见图十二)。

第二拍 向右转回原方位身顺势直起。双手自然下垂。

对称动作为“左盖手蹲”。

#### 13. 托袖手右转

准备 站“八字步”,双手于“斜垂手”位。

第一~三拍 双膝微屈,右脚起向右走三小步顺势右转一圈,同时左手成“托袖手”,右虎口向前成叉腰状。

第四拍 直膝成准备姿态。

对称动作为“托袖手左转”。

#### 14. 进退步

准备 站“小八字步”,双手于“斜垂手”位。

第一拍 转向右侧成右脚为重心,左脚点地,双臂顺势屈肘稍前抬。

第二拍 上左脚成“小八字步半蹲”，右手顺势上抬至右肩前成手心向前，左臂向前平伸成手心向下(见图十三)。

第三~五拍 右脚起，前脚掌着地向前走三小步，双膝随之下颤。上右脚时转向左前(见图十四)，上左脚时转向右前。



图 十三



图 十四

第六拍 膝伸直。

第七~九拍 保持姿态后退做第三至五拍动作。

第十拍 膝伸直。

#### 15. 转身叉腰

准备 站“大八字步”，双手做叉腰状。

第一拍 半蹲，同时重心移至右脚(左脚不离地)，上身顺势拧向右侧。

第二拍 双膝起直，成准备姿态。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

#### 16. 叉腰进退步

准备 站“小八字步”，双手虎口向下叉腰。

第一~三拍 以右脚为轴向左转半圈，随即左脚起，前脚掌着地向前走三步，走时膝顺势下颤。上左脚时身向右前，上右脚时向左前(见图十五)。

第四拍 上身稍左拧，膝顺势伸直。

第五~八拍 做第一至四拍对称动作。

#### 17. 右托袖手蹲

第一拍 右脚成右“踏步半蹲”并右转半圈，右手旁抬至“托袖手”位，左手叉腰。

第二拍 上右脚随之向左成“小八字步”站立。

对称动作为“左托袖手蹲”。

#### 18. 交叉步蹲

第一拍 上右脚成左“踏步半蹲”上身随之向右微拧、侧，右手“围腰手”位成手心向



图 十五



上,左手自“斜垂手”位后划,脸向右前下方(见图十六)。

第二拍 腿起直,右手顺势向右“撩手”至右上方。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

#### 19. 撤步半蹲

第一拍 以左脚为轴右转半圈。顺势撤右脚成右“踏步半蹲”,上身微向左拧、倾,左手于“斜垂手”位,右手靠至臀部右侧,脸向左下(见图十七)。



图 十六



图 十七

第二~四拍 姿态不变,右手用“甫尔巴”碎击右胯。

#### 20. 跳跺蹲

准备 站“小八字步”,半拍起法(儿)——右脚稍离地,左脚微跳起随之转向左侧,双手于“斜垂手”位稍上抬。

第一拍 左脚落地,右脚随即在左脚前跺地,顺势屈膝全蹲,同时双臂屈肘平端于胸前。

第二拍 身起直,顺势转向右侧,双手回至“斜垂手”位。

#### 组合动作

##### 1. 转身作揖组合

第一~二拍 做“右跳跺步”,顺势右转半圈。

第三~四拍 做“左踏步撩手”再右转半圈。

第五~六拍 左脚落下成“小八字步半蹲”,双臂屈肘、抱拳做“作揖”状。

第七~八拍 身起直,双手抱拳随之下垂。

第九~十二拍 左脚起上两步,做第五至八拍动作。

第十三~十六拍 左脚起退两步,做第五至八拍动作。

##### 2. 跳踏转身组合

第一~二拍 做“右跳跺步”。

第三~四拍 做“左踏步撩手”。

第五~六拍 做“右踏抬步撩手”。

第七~八拍 做“左踏抬步撩手”。

### 3. 跺地转身组合

第一~二拍 做“右跳跺步”顺势左转半圈。

第三~四拍 做“左踏抬步撩手”顺势右转半圈。

第五~六拍 做“右踏抬步撩手”顺势左转半圈。

做上述动作数遍后接做“左转蹲步”、“右转蹲步”各一次

### 4. 顺踢步组合

第一~四拍 做“顺踢步”

第五~六拍 做“左跳跺步”。

第七~八拍 做“右踏抬步撩手”。

### 5. 转身晃臂组合

第一~二拍 做“右踏抬步”顺势左转半圈。

第三~四拍 做“左踏抬步”顺势左转半圈。

第五~六拍 做“右跳跺步”，顺势左转半圈。

第七~八拍 做“左踏抬步”顺势右转半圈。

第九~十拍 做“右踏抬步”。

第十~十四拍 做“点踏晃臂”。

### 6. 托袖手转组合

第一~四拍 做“顺踢步”。

第五~六拍 做“右盖手蹲”。

第七~十拍 做“托袖手右转”。

第十一~十四拍 做“托袖手左转”。

### 7. 进退步组合

第一~二拍 右转半圈顺势做“右踏抬步”。

第三~四拍 左转半圈顺势做“左踏抬步”。

第五~六拍 做“右盖手蹲”。

第七~十六拍 做“进退步”。

### 8. 叉腰进退步组合

第一~二拍 做“左踏抬步”顺势右转半圈。

第三~四拍 做“右踏抬步”顺势右转半圈。

第五~六拍 做“左跳跺步”

第七~十拍 做“转身叉腰”。

第十一~十八拍 做“叉腰进退步”。

9. 盖手蹲步组合

第一~四拍 做“顺踢步”。

第五~六拍 做“右盖手蹲”。

第七~八拍 做“右托袖手蹲”。

第九~十拍 做“顺踢步”的第三至四拍动作。

第十一~十二拍 做“左盖手蹲”。

第十三~十四拍 做“右盖手蹲”。

第十五~十六拍 做“左托袖手蹲”。

10. 交叉步蹲组合

第一~四拍 做“交叉步蹲”。

第五~六拍 做“跳跺蹲”。

第七~十拍 做“撤步半蹲”。

## (五) 跳法说明

### 角 色

大鬼 男,二人,各戴大鬼面具。

小鬼 男,二人,各戴小鬼面具。

挫喔 男,八人,分别戴狮、牛、龙、虎、雕、豹、熊、凤面具。

执旗者 男,一人。

### 时 间

举行祭山神、天神活动时。

〔碎鼓〕 大鬼领头,后跟执旗者、挫喔、小鬼,成单行做“碎步转蹲”从场右侧出场。

〔出场鼓〕 大鬼带头做“踏步擦手”逆时针方向绕场行走;众挫喔走成大弧形面向圆心站立;大鬼、执旗者以及小鬼四散下场。

〔起步鼓〕 众挫喔做一次“跳跺起步”。

〔平鼓〕 做“转身作揖”组合

〔转换鼓〕 做“转换步”一次。以上为开场舞段。

〔起步鼓〕 做“跳跺起步”一次。

〔平鼓〕 无限反复,做“跳踏转身组合”无限反复,按逆时针方向走三圈。

〔转换鼓〕 做“转换步”。以上为第一舞段。

以下各舞段均同第一舞段的跳法：[起步鼓]、[转换鼓]动作不变，只是在[平鼓]无限反复时，改跳另一组合（仍走三圈）。如此反复进行，直至把动作说明中的“组合动作”做完为止。

[出场鼓] 由领舞者带全体逆时针方向反复做“踏步撩手”，绕场一圈后从右侧下场。然后，任意选奏鼓点，两小鬼从右侧上场，二人互相挑逗、追打做即兴的滑稽表演片刻，即随下场。全舞结束。

传 授 陈 祜

■ 写 杨宽敏、冷 蓉、马芙蓉

绘 ■ 李文忠

执行编辑 林 堃、吕 波、康玉岩

# 羌 姆

## (一) 概 述

“羌姆”，在四川藏族地区称“玛羌”，意译为“面具舞”。汉称“跳神”。是四川藏族地区藏传佛教的重大祭祀活动中跳的舞蹈。玛羌活动一般由各寺庙单独进行，个别有几个寺庙联合举行的。

羌姆仪式隆重，规模宏大，规范严谨，参加人数众多。进行程序一般分三个阶段，首先恭请诸神。其次在院坝内举行跳神活动，一至三天不等。跳神者为喇嘛，藏族男女信徒踊跃前往观看，参加拜祭等宗教活动，祈求神灵保佑。

跳神开始，在莽号和鼓僚声中，仪仗队先绕场一周。跳神的顺序大体为《夏羌央羌》（牛神鹿神舞），《汪需聂吉》（二十八神兽舞），《夏加穹》（大鹏神鸟舞），《尼协》（大威德佛），《却拉吉珠》（十六仙女舞），《德达西》（四小尸灵舞），《挫俄》（愤怒金刚神舞），《阿扎拉》（狮子舞），《十六更青神舞》。最后是讲法颂神结束。

由于藏传佛教（俗称喇嘛教）各派和地区的不同，各寺庙跳神的时间，规模，节目多少各有差异。如白玉县嘎多寺（红教）为藏历年正月初三、初十、十五跳“色兄”：首先是“扎”，内容为修庙，发扬佛威；继之是“措”，美丽神像的面具舞；结尾是“嘎”，十六位仙女舞。藏历六月还有“玛羌”活动。德格八拜寺（白教）为藏历六月十日跳“折厥”，意为“十日跳神”，相传莲花生大师诞辰、讲经成佛都在初十，故又称“祝十”。德格更庆寺（花教）为藏历十二月廿八日跳“普巴”，求神赐福，来年风调雨顺；藏历十二月廿九日跳“格萨尔”，颂扬格萨尔王的功德，教化民众。甘孜县甘孜寺（黄教）为藏历十月至十二月跳“三九”：十月二十九日跳一天，称“一九”；十一月二十八日至二十九日跳两天，称“二九”。内容皆为祭祀诸神、

祈祷吉祥，兼有送旧迎新，诸神慰佛之意。在跳“三九”时，要由一个扮“多吉老本”的喇嘛念诵“啥宣”经文。其意是向菩萨禀报给诸菩萨送来“多玛”（食物）以示对神灵的敬仰。

此外，在若尔盖县勾洼寺“苯波”（俗称黑教）的羌姆活动，为藏历二月十三、十四日。所戴面具，禽兽神多于人神，舞蹈多为右脚开始，沿逆时针方向进行，动作单脚跳转特多。跳神的顺序为：以《俄羌》（十五人的平鼓舞）开场，其中穿插人扶犁吆牛绕场一周。接着是《各茸》（四方保护神舞），《阿拉嘎羌》（红、白人头面具舞），《朗基》（无面具八人舞），《申格》（双狮舞），《措俄》、《铠甲舞》、《府卓朗舍》（十六护法神舞）。

羌姆主要用鼓、钹、镲等打击乐器伴奏。一般在每一节目开始和结尾时，还要加进唢呐，莽号，胫角号，海螺等乐器，造成一种浓郁的宗教气氛。有时在舞蹈进行中间，全部乐器停止，由喇嘛的集体念经声伴奏舞蹈，更显得庄严肃穆。羌姆音乐都有专门的乐谱，由专人收藏保管。

羌姆活动中扮演各种神灵时，都要头戴面具，身着彩服。面具造型生动，性格突出，制作精细，丰富多采。是跳神艺术中重要的组成部分，具有独立的审美价值。它反映了藏族人民自古以来，对于自然界、人类社会的特有认识和丰富的艺术想象力。

羌姆的舞蹈风貌古朴粗犷，以单腿立地、跳跃前进为其主要动作，具有藏族民间舞蹈中的圆、屈、■、顺的动律特征。还有涮腰，跪跳转，跨腿跳转，抖肩，快速旋转等特有的技巧动作。这些动作都有一定的难度，因此在喇嘛寺中设有专门指导羌姆训练和排练的“羌本”（老师）。跳神之前都要在羌本指导下进行三个月左右的严格训练和排练。

羌姆是在漫长的历史演变中，从原始的狩猎舞，驯兽舞，直到苯教跳神以及公元八世纪佛教传入后，随着藏传佛教的产生、发展而逐渐形成的，因而其中保留了大量原始和古代舞蹈成分，是藏族舞蹈文化极其珍贵的遗产。

## （二）音 乐

### 说 明

羌姆的舞蹈伴奏由数面（多至数十面）藏鼓、藏钹、藏镲和莽号、胫角号（骨号）、海螺、唢呐等乐器组成的数十人的喇嘛乐队担任，有时还以喇嘛的集体诵经声做陪衬，具有浓郁的宗教气氛。

### 曲 谱

传授 向巴(藏)、益西嘉措(藏)  
记谱 阿金(藏)、付修林(藏)

### 夏羌央羌鼓点一

$\frac{2}{4}$

唢 呐	<i>tr</i> 1 -		<i>tr</i> 2 -		<i>tr</i> 3 -		<i>tr</i> 1 -	
莽 号	X	-	X	-	X	-	X	-
小 钹	X	X	X	X	X	X	X	X
钹	X	X	X	X	X	X	X	X
鼓	X	X	X	X	X	X	X	X

### 夏羌央羌鼓点二

$\frac{2}{4}$

小 钹	X	X	X $\sharp$	-	X	X	X $\flat$	-
钹	X	X	X $\sharp$	-	X	X	X $\sharp$	-
鼓	X	X	X $\sharp$	-	X	X	X $\flat$	-

### 夏羌央羌鼓点三

$\frac{2}{4}$

小 钹	X	X	X	X
钹	X	X	X	X
鼓	X $\flat$	X	X $\sharp$	X

# 夏羌央羌鼓点四

$\frac{2}{4}$

小 鼓	X	-		X	-		X	X		<sup>[4]</sup> X	X		X	X	
钹	X	-		X	-		X	X		X	X		X	X	
鼓	X <sub>1</sub>	-		X <sub>1</sub>	-		X	X		X	X		X	X	

小 鼓	X	X		X	X		<sup>[8]</sup> X	X	
钹	X	X		X	X		X	X	
鼓	X <sub>1</sub>	X		X <sub>1</sub>	X		X	X	

# 夏羌央羌鼓点五

$\frac{2}{4}$

小 鼓	X	X		X	X		<u>X X.</u>	0		<u>X X.</u>	0	
-----	---	---	--	---	---	--	-------------	---	--	-------------	---	--

# 夏羌央羌鼓点六

$\frac{2}{4}$

小 鼓	X	X		X	X		X	X		X	X		X <sub>1</sub>	-	
钹	X	X		X	X		X	X		X	X		X <sub>1</sub>	-	
鼓	X	0		X	0		X	0		X	0		X <sub>1</sub>	-	



# 汪需聂吉鼓点一

$\frac{2}{4}$

钹	[ <u>X X</u> <u>X 0</u>   X X   X X   <sup>[4]</sup> X X   X X
鼓	[ <u>X X</u> <u>X 0</u>   X X   X X   X X   X X   X X
钹	[X X   X X   <sup>[8]</sup> X X   X X
鼓	[X X   X X   X X   X X

# 汪需聂吉鼓点二

$\frac{2}{4}$

小 钹 [X X. 0 | X X. 0 | X X. 0 | X X. 0 |]

# 莽号与唢呐

莽 号	[ <sup>^</sup> X - - - - -  ]
唢 呐	[ <sup>^</sup> 3 - - - - -  ]

# 汪需聂吉鼓点三

$\frac{2}{4}$

钹	[X X   X X   X X   X X  ]
鼓	[X X   X X   X X   X X  ]

# 汪需聂吉鼓点四

$\frac{2}{4}$

小 钹	X	X		X	X	
钹	X	X		X	X	
鼓	X	X		X	X	

# 汪需聂吉鼓点五

$\frac{2}{4}$

小 钹	X <sub>o</sub>	-		X	0	
钹	0	0		X	0	
鼓	0	0		X	0	

# 夏加穷鼓点一

莽 号	$\hat{X}$	-	-	-	-	-	-	-	-	
小 钹	$\hat{X}_{o}$	-	-	-	-	-	-	-	-	

# 夏加穷鼓点二

$\frac{2}{4}$

莽 号	{1}						{4}			
	0	0		0	0		0	0		X -
小 钹	X	X		X	X		X	X		X -
钹	X	X		X	X		X	X		X -
■	■	X		X	X		■	X		X <sub>o</sub> -

莽 号	$\overbrace{\begin{array}{ c c c } \hline X & - & X & - & X & - \\ \hline \end{array}}^{[8]}$					
小 钹						
钹						
鼓						

### 夏加穷鼓点三

$\frac{2}{4}$

小 钹	<u>XX</u>	<u>X0</u>	<u>XX</u>	<u>□□</u>
-----	-----------	-----------	-----------	-----------

### 尼协鼓点一

$\frac{2}{4}$

莽 号	$\overbrace{\begin{array}{ c c c c c c } \hline 0 & 0 & 0 & 0 & 0 & 0 \\ \hline \end{array}}^{[1]} \quad \overbrace{\begin{array}{ c c } \hline 0 & 0 \\ \hline \end{array}}^{[4]} \quad \overbrace{\begin{array}{ c c } \hline X & - \\ \hline \end{array}}$					
钹						
鼓						

莽 号	$\overbrace{\begin{array}{ c c c } \hline X & - & X & - & X & - \\ \hline \end{array}}^{[8]}$					
钹						
鼓						

## 尼协鼓点二

$\frac{2}{4}$

钹(击心)	〔1〕			〔4〕			〔4〕		
	X	-		X	-		X	-	
鼓(击边)	〔1〕			〔4〕			〔4〕		
	X	0		X	0		X	0	
钹(击边)	〔1〕			〔4〕			〔8〕		
	X	-		X	-		X	-	
鼓(击心)	〔1〕			〔4〕			〔8〕		
	X	0		X	0		X	0	

## 尼协鼓点三

$\frac{2}{4}$

钹	〔1〕			〔4〕			〔4〕		
	X X	X		X X	X X		X X	X X	
鼓	〔1〕			〔4〕			〔4〕		
	0	0		X X	X X		X X	X X	
钹	〔1〕			〔4〕			〔8〕		
	X X	X X		X	-		X	-	
鼓	〔1〕			〔4〕			〔8〕		
	X X	X X		X	-		X	-	

## 却拉吉珠鼓点一

$\frac{2}{4}$

莽号	〔1〕			〔4〕			〔4〕		
	0	0		0	0		0	0	
钹	〔1〕			〔4〕			〔4〕		
	X	X		X	X		X	X	
鼓	〔1〕			〔4〕			〔4〕		
	X	X		X	X		X	X	

[8]

莽 号	X	-	X	-	X	-	X	-
钹	X	X	X	X	X	X	X	X
鼓	X	X	X	X	X	X	X	X

### 却拉吉珠鼓点二

$\frac{2}{4}$

钹	X	-	X	-	X	-	X	-
鼓	X	-	X	-	X	-	X	-

### 却拉吉珠鼓点三

$\frac{2}{4}$

钹(击边)	X	<u>X X X X</u>	X	-	X	<u>X X X X</u>	X	-
鼓	X	-	X	-	0	0	0	0

### 却拉吉珠鼓点四

$\frac{2}{4}$

钹	<u>X X X X</u>	<u>X X X X</u>
鼓	<u>X X X X</u>	<u>X X X X</u>

### 德达西鼓点

$\frac{2}{4}$

钹	X	X	X	X	<u>X X</u>	<u>X X X X</u>	<u>X X X X</u>	<u>X X X X</u>
鼓	X	X	X	X	X	0	X	X

# 挫俄鼓点一

$\frac{2}{4}$

		〔1〕								〔4〕		
莽 号		0	0		0	0		0	0		0	0
钹		X	X		X	X		X	X		X	X
鼓		X	X		X	X		X	X		X	X
		〔8〕										
莽 号		X	-		X	-		X	-		X	-
钹		X	X		X	X		X	X		X	X
鼓		X	X		X	X		X	X		X	X

# 挫俄鼓点二

$\frac{2}{4}$

钹	<u>X X</u> X			<u>X X</u> X		
---	--------------	--	--	--------------	--	--

# 挫俄鼓点三

$\frac{2}{4}$

钹	<u>X X</u>		<u>X X</u>		<u>X X</u>		<u>X X</u>	
---	------------	--	------------	--	------------	--	------------	--

# 挫俄鼓点四

$\frac{2}{4}$

钹	X	X		X	X		X	-		X	-		X	-	
鼓	0	0		0	0		X	-		X	-		X	-	

## 五 点鼓 俄 挫

数	$\frac{2}{4}$	X	X	X	X
---	---------------	---	---	---	---

# 阿扎拉鼓点

**4**

	〔1〕				〔4〕			
鈸	<u>XX</u>	X	<u>XX</u>	X	<u>XX</u>	<u>XX</u>	<u>XX</u>	<u>XX</u>
鼓	<u>XX</u>	X	<u>XX</u>	X	<u>XX</u>	<u>XX</u>	<u>XX</u>	<u>XX</u>

	〔8〕			
鈸	<u>XX</u>	<u>X0</u>	X	X
鼓	<u>XX</u>	<u>X0</u>	X	X

### (三) 造型、服饰、道具

## 造 型



鹿神

- ① 红绸 ② 鹿头面具 ③ 粉红色绸 ④ 红底、浅蓝边云肩 ⑤ 粉红上衣 ⑥ 绿色腰带 ⑦ 桃红、粉红绸饰 ⑧ 黄色护裆 ⑨ 粉红裤子 ⑩ 黄、桃红色绸饰



牛 神

- ① 牛头面具    ② 黄绸    ③ 紫色  
④ 桔红    ⑤ 紫色    ⑥ 粉红、桃红  
⑦ 天蓝色    ⑧ 黄、桃红、红色



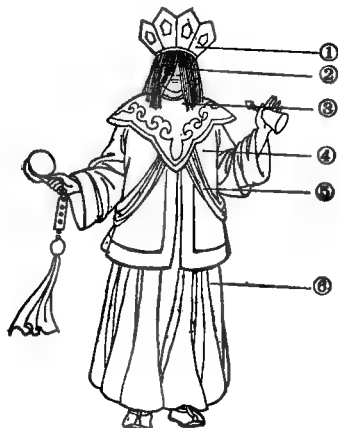
夏加穹(大鹏鸟)

- ① 鹏头面具 ② 青花布蛇 ③ 红色  
④ 粉红 ⑤ 绿色 ⑥ 黄色 ⑦ 红色



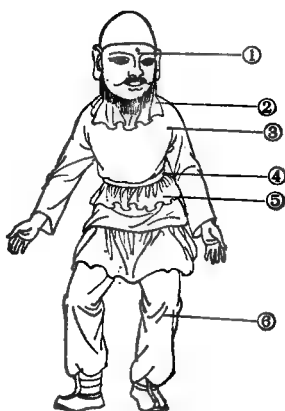
尼 协

- ① 尼协面具 ② 红、黄、白、浅蓝 ③ 红底、金黄边  
④ 棕色 ⑤ 绿色 ⑥ 蓝底、金黄边



却拉吉珠

- ① 金色五佛冠 ② 黑色 ③ 红底金  
黄边 ④ 蓝色 ⑤ 红绸 ⑥ 深紫色



阿扎拉

- ① 阿扎拉面具 ② 黄绸 ③ 粉红  
④ 天蓝色 ⑤ 黄色 ⑥ 黄色



汉族人

- ① 灰色毡帽 ② 蓝色



藏族人

- ① 豹皮边 ② 棕色 ③ 红绸  
④ 氍毹边 ⑤ 土红色 ⑥ 白粉



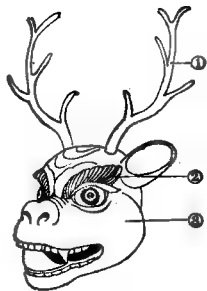
狮 子

- ① 黑色 ② 黄色  
③ 红色 ④ 白色

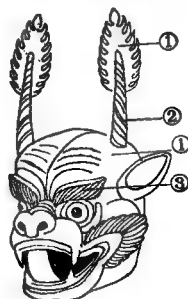


## 服 饰

各角色服饰均参见造型图,面具形象分别如下:



鹿



牛



虎



马 熊

① 浅黄色 ② 黑色 ③ 黄色

① 棕色 ② 红色 ③ 黑色



豹



狼



狮



金刚蛇



猪



黄鼠狼(鼯)



蝙蝠



杜鹃



巨 螯



象



狗



狐



蛇



水 蛇



慈乌鸦



鸛



棕熊头



天 蝎



戴胜鸟



乌 鸦



马



绵 羊

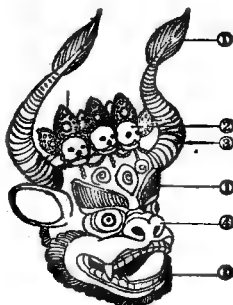


山 羊



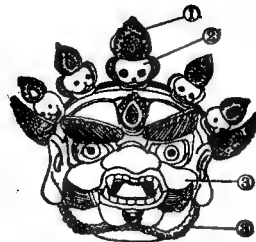
鹏(凤)

- ① 棕色 ② 红色  
③ 白色 ④ 黄色



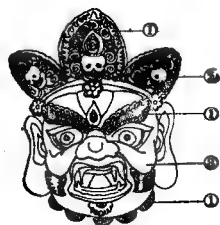
尼 协

- ① 金色 ② 白色  
③ 黑色 ④ 红色

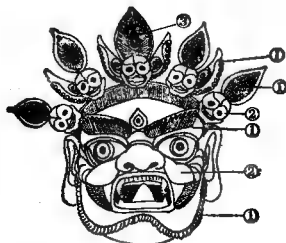


挫俄之一

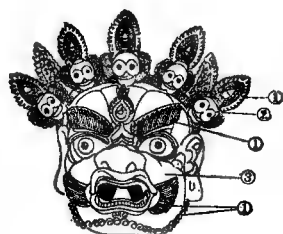
- ① 镀金 ② 白色  
③ 红色 ④ 镀金



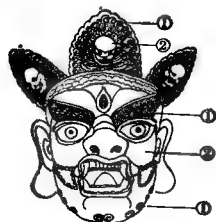
挫俄之二  
① 金色 ② 白色 ③ 红色



挫俄之三  
① 金色 ② 白色 ③ 红色



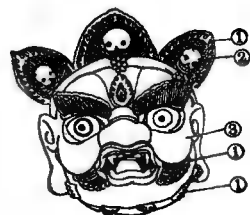
挫俄之四  
① 金色 ② 白色 ③ 绿色



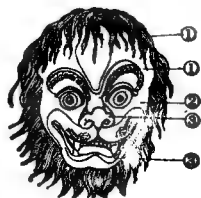
挫俄之五  
① 金色 ② 白色



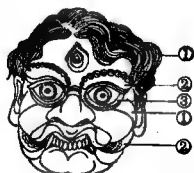
挫俄之六  
① 金色 ② 白色 ③ 红色 ④ 绿色



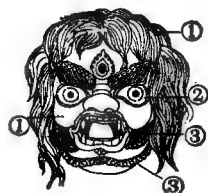
挫俄之七  
① 金色 ② 白色 ③ 红色



挫俄之八  
① 绿色 ② 白色 ③ 红色



挫俄之九  
① 红色 ② 金色 ③ 白色



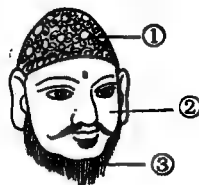
挫俄之十  
① 红色 ② 白色 ③ 金色



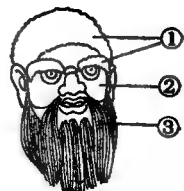
挫俄之十一  
① 金色 ② 红色



挫俄之十二  
① 金色 ② 白色  
③ 深蓝色



阿扎拉  
① 彩绣花帽 ② 肉红色  
③ 棕色



寿星  
① 白色 ② 肉红色  
③ 白色

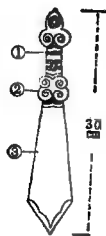
## 道具

1. 布蛇 在约二米长的布袋内塞羊毛, 做成蛇状。
2. 金刚槌 用木雕成, 油漆彩绘。
3. 法剑 木制。
4. 祭桌 木制矮脚长方桌。



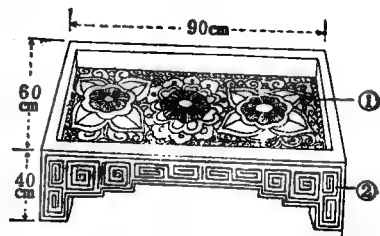
金刚槌

- ① 油漆彩绘  
② 金黄色



法剑

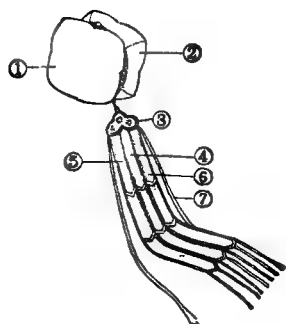
- ① 油漆彩绘 ② 金色  
③ 黑色



祭桌

- ① 用深红、粉红、绿色描绘图案  
② 用群青和粉红描绘图案

5. 地毯 长1米, 宽50厘米的织花地毯。
6. 法鼓
7. 法铃 铜铸。



法鼓

- ① 羊皮鼓面 ② 骨质 ③ 红色  
布质饰牌 ④ 黄色 ⑤ 红色  
⑥ 蓝色 ⑦ 黄色



法铃

- ① 油漆彩绘 ② 铜质

8. 竹杖 约1.2米长的一根竹杆。
9. 狮子 制法大致同汉族的《地狮子》, 只是身上的毛为白色。
10. 死人的头盖骨

## (四) 动作说明

### 基本动作

1. “斜垂手”、“侧平手”、“右托袖手”、“右围腰手”、“双盖手”、“掏盖手”、“八字绕手”、“右大抬腿”、“左大抬腿”、“右小抬腿”、“左小抬腿”(均见“藏族舞蹈常用动作”)

#### 2. 跨跳步

第一拍 右脚向前跨跳一步, 左小腿随之后抬, 双手于“斜托掌”位做一次“里挽腕”(见图一)。

第二拍 做第一拍的对称动作。

#### 3. 跨腿跳

第一~二拍 左脚向前踏一步, 蹬地跳起, 顺势做右“端腿”(见图二), 右脚落地为重心, 膝微屈。



图 一



图 二

#### 4. 踮跳步

第一拍 右脚向前跨一大步再蹬地跳一下重心前移, 左腿顺势屈膝前抬, 同时双臂做“八字绕手”第一拍动作(见图三)。



图 三

第二拍 左脚向前踮出落地膝微屈为重心,双臂做“八字绕手”第二拍动作。

第三~四拍 同第一至二拍。

#### 5. 端腿翻手跳(左为例)

第一拍 前半拍做左“端腿”勾脚,同时右膝微屈,两手盖至胸前,上身微俯。后半拍右脚原位起跳,同时两手前伸顺势翻掌成手心向上(见图四)。

第二拍 右脚落地为重心,膝微屈,同时“下分掌”至“侧平手”位,手心向下(见图五)。

#### 6. 抬腿跳

第一拍 左脚踏地微屈膝为重心,右腿随之向左前屈膝抬起,同时双臂微屈肘经下向左做“双晃手”至头上方(见图六)。



图 四



图 五



图 六

第二~三拍 左腿屈膝小跳三下,双手落于身前顺势做一次“掏盖手”(见图七)。

#### 7. 交叉盖步

第一拍 右脚向右迈一步屈膝为重心,顺势转向右侧,同时双手以肘为轴盖于身前(见图八)。

第二拍 左脚向右脚前迈一步同时上身稍右转,两手旁撩出至身两侧成手心向上(见图九)。



图 七



图 八



图 九

第三拍 上身左拧的同时右脚向左盖一步屈膝为重心, 两手同时做“双盖手”(见图十)。

第四拍 左脚向左至“大八字步半蹲”位, 重心在右脚, 两手顺势经胸前擦至身两侧成“摊掌”。

#### 8. 左顺边步

做法 左腿、左臂同时向前抬起, 并转向右前, 脸向前, 上身微仰, 随之左脚向前迈一步。

对称动作为“右顺边步”。

#### 9. 屈膝跳

做法 “正步全蹲”, 双手反叉腰。双脚起跳, 小腿顺势后踢成跪状(见图十一)。



图 十



图 十一

#### 10. 右跨腿转

做法 双手“斜垂手”, 左脚原位蹲一步顺势右“跨腿”向左转一圈, 随即右脚落地。

对称动作为“左跨腿转”。

#### 夏羌、央羌的动作

##### 1. 双理角

第一拍 转向右前, 左腿屈膝勾脚前抬, 两手顺势上划至左肩前做一次“里挽腕”, 同时脸转向前、头微左倾(见图十二)。



图 十二

第二拍 左脚向左前成“前弓步”，两手前推，脸向左前，眼视手（见图十三）。

## 2. 单理角

第一拍 转向左前，左手叉腰，做“右大抬腿”，同时“右托袖手”顺势做“里挽腕”，头微左倾（见图十四）。



图 十三



图 十四

第二拍 右脚向右前成“前弓步”，右手向右前上方推出，眼视手。

## 3. 躬腰步

第一拍 左脚向右前屈膝踏一步，随之转向右侧，同时左手向右划上弧线成手心向下至身前，上身前俯，脸向左前（见图十五）。

第二拍 左脚收回成左“丁字步”，两手叉腰，身左转回原位并起直。

## 4. 爬地转

做法 左“大掖步”，右手点地，以右脚为轴，左脚向右移步，向左碾转（见图十六）。



图 十五



图 十六



图 十七

## 汪需聂吉的动作

### 1. 右侧身点地

第一拍 做“右小抬腿”，同时双手做“上分掌”至头两侧上方，脸向右前。

第二拍 右脚跟于右前点地，双下臂稍旁分，上身顺势左拧前倾（见图十七）。

对称动作为“左侧身点地”。

### 2. 右慢抬腿



**准备** 站“大八字步”。

**做法** 双手做右“双晃手”按至右小腿前,同时向右前俯身(见图十八),然后重心移至左脚,右腿勾脚渐渐端起,身随之渐起直(见图十九)。



图 十八



图 十九

对称动作为“左慢抬腿”。

### 3. 出场组合

**准备** 双臂屈肘旁抬,站“八字步”。

**第一~二拍** 左脚起向前走三步。

**第三~四拍** 做右“端腿翻手跳”。

**第五~六拍** 做左“端腿翻手跳”。

**第七~八拍** 做右“跨腿转”一圈,右脚落地随即“端腿”。

**第九~十四拍** 做第三至八拍的对称动作。

**第十五~二十拍** 同第三至八拍。

### 夏加穷的动作(戏龙)

**准备** 用口咬住布蛇中段,双手虎口各夹布蛇一端于“斜垂手”位,站“八字步”。

**做法** 右脚上一步,左脚向左前抬起随即勾脚收至右膝前,同时右臂屈肘前抬平肩成手心向前,左手旁抬于“侧平手”位随即翻成手心向后带动下臂稍后划再翻回原位(见图二十)。



图 二十

## 尼协的动作

### 1. 走步组合

准备 左手“持金钢槌”(见图二十一),右手“持法剑”(见图二十二),双手于“侧平手”位,站“八字步”。



图 二十一

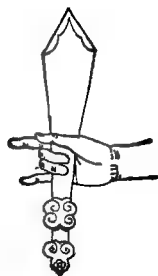


图 二十二

第一拍 前半拍左脚向左稍踏微屈膝,右脚随之踮起,上身顺势左倾,脸向右前(见图二十三);后半拍右脚经微前抬向左前上一小步,双膝微屈为重心(见图二十四)。

第二拍 左脚向左一步微屈膝为重心。

第三拍 前半拍“右大抬腿”,左手叉腰,右手落至右前成右下臂平抬(见图二十五),顺势左转半圈;后半拍右脚落地渐成“大八字步半蹲”,重心渐右移,同时上身经前俯、右倾,双臂随之划下弧线至身右。



图 二十三



图 二十四



图 二十五

第四拍 经后向左做“涮腰”一次回原位。

第五拍 前半拍经前向左起做“涮腰”后做“右小抬腿”;后半拍右脚落地为重心“左小抬腿”。

第六拍 左脚落地成“大八字步”稍蹲。

第七拍 前半拍做“左大抬腿”,以右脚掌为轴右转半圈,双臂顺势屈肘上抬;后半拍左脚向前落地为重心,膝微屈。

第八拍 上身左拧,同时双臂划至右下方,上身随之右倾(见图二十六)。

第九拍 左脚为轴做“右大抬腿”顺势左转半圈,同时向左做一次“涮腰”后上身稍左倾,双臂随之晃至右“顺风旗”位(见图二十七)。

第十拍 前半拍右脚向右前落地,左小腿随势后抬,双臂随之划至右下方(见图二十八);后半拍左脚落于右脚后。



图 二十六



图 二十七



图二十八

第十一拍 屈膝做右“蹉步”顺势右转半圈,同时双手旁抬成“侧平手”。

第十二拍 左脚上一步,上身随之向左做一次“涮腰”。

第十三拍 右脚上一步顺势深屈膝为重心,上身随之俯,双臂屈肘前伸(见图二十九)。

第十四拍 静止。

## 2. 跳步组合

准备 双臂微屈肘于头两侧,右“商羊腿”。

第一拍 右脚向右落地为轴,左“跨腿”向右转半圈(见图三十)。



■ 二十九



图 三十

第二拍 右脚原位小跳一下。

第三拍 前半拍左脚落地为重心;后半拍右脚上一步做左“跨腿”。

第四拍 右脚原位小跳一下。

第五拍 左脚落地,右小腿随之后抬。

第六拍 左脚为轴左转半圈,右腿随之向前撩出。

第七拍 右脚落地为轴,继续左转半圈,左腿随之向前撩出。

第八拍 右脚原地小跳一下,随之做左“商羊腿”。

第九拍 左脚向左落地右转半圈,右脚随之向前撩一下点地。

第十拍 做右“商羊腿”,同时右手向右侧撩出,上身左拧  
(见图三十一)。

第十一拍 右脚向左落地,左小腿随之后抬,左手划回原位。

第十二拍 右脚原位小跳一下,同时左脚向前撩出。

第十三拍 左脚落地,同时右腿屈膝稍前抬,上身随之微右拧。

第十四拍 前半拍左脚向右跳转半圈;后半拍右脚落地成准备姿态。  
却拉吉珠的动作

### 1. 进出场组合

准备 右手“执法鼓”(见图三十二),左手“执法铃”(见图三十三)于“侧平手”位,站“八字步”。



图 三十二



图 三十三



图 三十四



图 三十五

第一拍 左脚向前上一步膝微屈为重心,“右大抬腿”,同时双手向上逆时针方向晃至头两侧(见图三十四)。

第二拍 右脚落地至左脚前顺势转向左前,同时双手上举一下自上而下摇动法鼓、法铃(俯身)靠近地面(见图三十五)。

第三~四拍 起身,双手“侧平手”位,左脚起向右走三步,上身随之向左、右稍倾。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

第九~十拍 同第一至二拍。



图 三十一

第十一~十二拍 起身,右脚为轴,做左“跨腿”向左转半圈,双手“侧平手”位。

第十三~十四拍 左脚起向左走三步,上身随之向左、右稍倾。

第十五~十六拍 左脚踏地为轴,做右“跨腿”向左转半圈。

第十七~十八拍 右脚向右上步为轴,做左“跨腿”向右转半圈,然后落下成“八字步”。

第十九~二十拍 转向右侧随之做“左小抬腿”,右脚退跳四下。

## 2. 端跨腿组合

准备 双手同上,做左“端腿”。

第一~三拍 右脚起两脚交替做“跳端腿”三次。

第四~五拍 右脚落地,双臂向左起做“双晃手”、“涮腰”。

第六~八拍 左脚起向左走五步逆时针方向绕一小圈。

第九拍 左脚踏地为轴做右“跨腿”向左转半圈。

第十拍 右脚落地,同时两手摇动法铃、法鼓。

第十一拍 左脚上一步为轴,做右“端腿”再向右转半圈。

第十二拍 右脚落地。

第十三~二十拍 做第九至十二拍动作两次。

第二十一~三十二拍 做第九至十二拍的对称动作。

## 3. 诵经组合

准备 同“进出场组合”的准备姿态。

第一~三拍 左脚起向左走五步逆时针方向自绕一小圈。

第四拍 左脚踏地为轴,做“右跨腿转”一圈。

第五拍 右脚落地,重心仍在左脚。

第六拍 右脚踏地为轴,做左“端腿”再向右转半圈。

第七拍 左脚落地,做“右大抬腿”顺势右转半圈。

第八~十拍 静止。

第十一拍 右脚落地成“八字步”稍屈膝,上身深前俯,双臂随身体前伸。

第十二~十三拍 静止。

第十四拍 身渐直起成准备姿态。

## 4. 左右翻身组合

准备 同“进出场组合”准备姿态。

第一拍 左脚踏地为轴,做“右跨腿转”一圈。

第二拍 右脚落地为轴,左“端腿”再向右转半圈。

第三拍 左脚落地为轴,做右“跨腿”顺势左转半圈随即右脚落地成“小八字步半蹲”,

稍前俯,同时两手边摇动法铃、法鼓边垂至身前。

第四拍 以右脚为重心,向左翻身半圈,顺势后仰,做“左大抬腿”,同时双“上分掌”至头两侧(见图三十六)。

第五拍 身起直,左脚起向右走两步,双手垂于身前。

第六拍 左脚原位踏地为重心顺势俯身,向右翻身半圈,同时做右“商羊腿”,上身后仰,双手动作同第四拍(见图三十七)。



图 三十六



图 三十七

第七拍 右脚向左前落地为轴,顺势左“端腿”向左转半圈后落地,右小腿随之后抬,上身前俯。

第八拍 右脚落地为重心,做左“跨腿”。

第九拍 左脚落地为轴,做“右跨腿转”一圈。

第十拍 前半拍右脚向前上一步为重心,上身向右拧、倾,双臂屈肘上举向右摆一下。后半拍做前半拍的对称动作。

第十一拍 同第十拍。

第十二拍 前半拍同第十拍前半拍动作。后半拍上左脚成“小八字步”稍蹲,上身前俯,双臂随身体前伸。

第十三~二十拍 做第九至十二拍动作两次。

#### 5. 摇鼓组合

第一~十拍 站“大八字步”,双臂屈肘前抬摇动法鼓、法铃十九次。

第十一拍 “大八字步半蹲”,双手收回胸前摇动法铃、法鼓。

第十二拍 腿起直,双手分划至两旁摇动法铃、法鼓。

第十三~十六拍 做第十一至十二拍动作两次。

第十七~十八拍 左脚向右前上步,做右“跨腿”,身顺势转向右侧,同时双臂屈肘旁举摇动法铃、法鼓二次。

第十九~二十拍 做第十七至十八拍的对称动作。

第二十一~二十二拍 同第十七至十八拍。

第二十三~二十四拍 落右脚成“大八字步”，双手前抬向左、右各摆动一次(不摇法铃、法鼓)。

第二十五~三十八拍 同第十一至二十四拍。

第三十九~四十二拍 向右转成面向逆时针方向，双臂屈肘旁举，右脚起每拍两步后退八步。

### 德达西的动作

#### 1. 抬腿跳转

准备 双手手心向前于“扬掌”位，站“八字步”。

第一拍 左脚踏地膝微屈为重心，右小腿后拍，上身微俯。

第二拍 左膝伸屈一次，右脚向前撩出，上身顺势微仰。

第三拍 成“右大抬腿”，左脚向右跳转一圈。

第四拍 右脚落地成“八字步”。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

#### 2. 拧身摆肩

准备 稍屈膝站左“丁字步”，双脚略分开，两手反叉腰。

第一拍 左肩向前，右肩向后，上身右拧，眼视左前(见图三十八)。

第二拍 右肩向前，左肩向后，上身左拧，微俯，眼视左下。

第三~四拍 左肩向前，右肩向后，上身右拧前俯，顺势全蹲(见图三十九)。



图 三十八



图 三十九



图 四十



图 四十一

第五~六拍 右肩向前，左肩向后，上身左拧，顺势起直微后仰。

#### 3. 俯身碾转

第一~二拍 上右脚成左“踏步半蹲”，上身随之左拧前俯，双臂随之做“右围腰手”(见图四十)。

第三~四拍 双膝颤动两次，顺势向左碾转一圈，身逐渐起直，成右“踏步”，双臂随之旁划至“扬掌”位(见图四十一)。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

## 挂旗的动作

### 1. 扭身端燕

准备 左手握头盖骨(见图四十二)、右手“持金钢槌”于“侧平手”位,站“八字步”。

第一拍 右脚向前跳落地,左腿顺势勾脚旁吸。

第二拍 右脚原位小跳一下。

第三拍 左脚踏地同时向前做“右小抬腿”,上身稍右倾,顺势左转一圈(见图四十三)。



图 四十二



图 四十三

第四拍 右脚向左前踮出,上身顺势仰向右后,同时左臂旁伸,右臂屈肘手心向里划至胸前(见图四十四)。

第五拍 身起直,右脚后撤半步顺势右转半圈,双臂随之划至“侧平手”位。

第六拍 左脚向前踏一步做右“跨腿”。

第七拍 右脚落地为轴,做“左小抬腿”顺势右转一圈。

第八拍 左脚落地成“大八字步”,上身前俯。

### 2. 勾脚小跳组合

第一拍 左脚向左踏一步,同时双臂小幅度地做一次“八字绕手”。

第二拍 前半拍做左“端腿”(勾脚、向前亮靴底),右膝微屈,上身左倾,双臂右摆成右“托按掌”位(见图四十五);后半拍左脚向左踏一步成“大八字步”,同时右手原位,左手划上弧线至“山膀”位。



图 四十四



图 四十五



第三拍 做第二拍的对称动作。

第四拍 双臂于“侧平手”位,左脚向前上一步做右“跨腿转”一圈。

第五拍 右脚落地。

第六拍 做“右小抬腿”,同时转向左侧,左臂微屈肘回收一下,右臂下甩(见图四十六)。

第七拍 右脚落下屈膝为重心,左小腿随之后抬,上身前俯(见图四十七)。



图 四十六



图 四十七

第八~九拍 保持姿态,右脚向前小跳两下。

第十拍 直起身,左“端腿”向左转半圈。

### 3. 右探海碾转

做法 左脚向前踏一步顺势右“探海”向左碾转一圈(四拍完成),随即右脚落地。  
对称动作为“左探海碾转”。

### 4. 顺边步跨转组合

第一~十四拍 交替做“左顺边步”、“右顺边步”。

第十五~十八拍 做“右跨腿转”一圈。

第十九~二十二拍 做“左跨腿转”半圈。

## 阿扎拉的舞狮动作

### 1. 舞狮跨跳步

准备 舞狮头者双手握狮头口内的横木,将狮头罩于头上,舞狮尾者将狮皮披于背上,前俯身,挺腰埋头,两手抓住舞狮头者腰带(见图四十八)。以下动作准备均同此。



图 四十八

做法 步法同“跨跳步”，舞狮头者双手不时高举一下或左、右转动狮头。

## 2. 舞狮悠腿步

做法 二人左腿起每拍一步前行，每步均先向前悠起再落地。

## 3. 分靠脚

第一拍 左脚向左滑跳一步为重心。

第二拍 右脚靠向左脚。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

## 4. 三步一抬

第一至三拍 左脚起向前走三步。

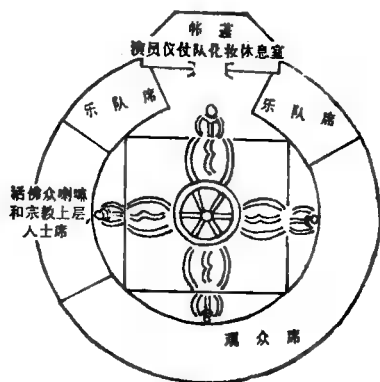
第四拍 左脚原位踮跳一下，同时右腿屈膝旁抬，舞狮头者顺势抖动一下狮头(见图四十九)。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。



图 四十九

## (五) 场记说明



场地布置图

先搭好帐篷(表演者、仪仗队喇嘛候场处)，然后按图示用白石灰在地面画上大圈和隔线；四方形内为表演区，表演区中间画上法轮图案。各色人等均须按规定位置就坐。表演者从帐篷门(□)内出场。以下场记图中只标出表演区。

## 夏羌央羌

夏羌央羌即鹿神、牛神。各种教派寺庙“羌姆”活动中，都有鹿神、牛神舞，它象征着吉祥祝福，万事如意。

## 角 色

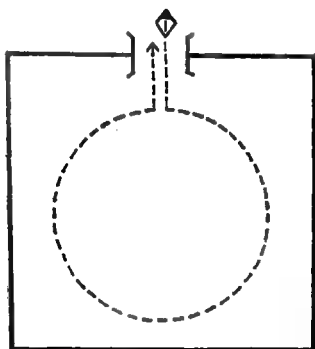
\* 本场记说明是根据1988年8月3日，在甘孜藏族自治州色达县色尔坝区由四个黄教寺院联合举行的羌姆活动记录的。

鹿神(▼) 男,喇嘛一人。戴面具。

牛神(□) 男,喇嘛一人。戴面具。

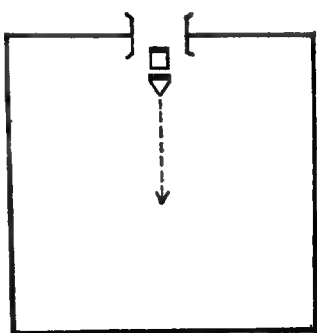
仪仗队(◆~◆) 男,喇嘛十九人。头戴鸡冠形黄帽,穿喇嘛服。前两名均两手捧哈达,同时左手提香炉,第三名提铜锣,第四、五名为法螺手,第六、七名为唢呐手,第八、九名为法螺手,第十至十二名为唢呐手,第十三至十九名均举经幡。

1.



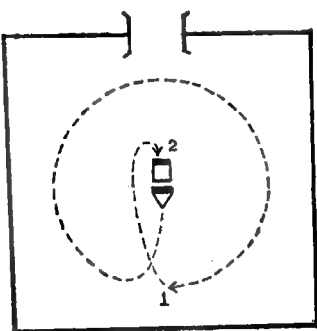
仪仗队按顺序成一列出场,顺时针方向绕场一周后下场。

2.



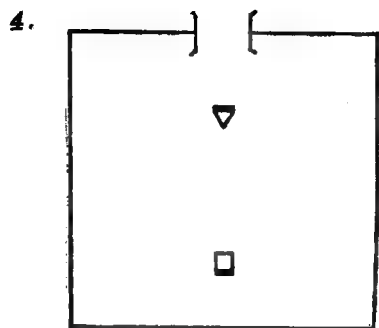
[夏羌央羌鼓点一]两遍 鹿前牛后做“跨跳步”八次,同时两手随身体左右晃动,按图示路线至场中。

3.

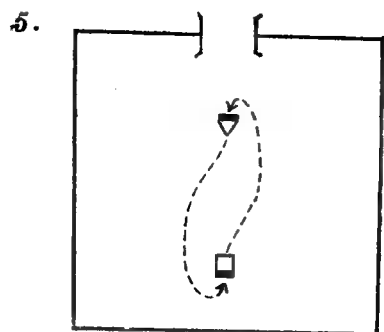


[夏羌央羌鼓点二]接[夏羌央羌鼓点三]六遍 原位做“抬腿跳”三次、“踹跳步”八次、“跨腿跳”四次。然后再反复做上述动作三遍,鹿领牛按图示路线顺时针方向绕场一周,鹿走至台前箭头1处。

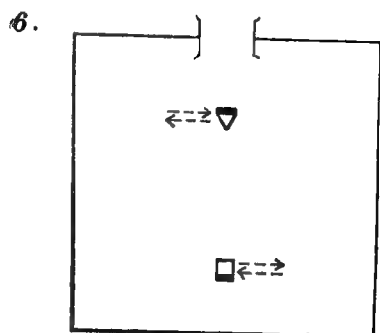
[夏羌央羌鼓点四](速度渐快) 二人同时做“跨腿跳”一次,然后碎步跑至下图位置,二人面相对侧身卧地休息。



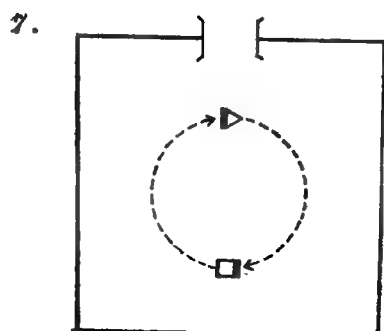
[夏羌央羌鼓点五]无限反复 鹿、牛卧地作喘气状，并作用角擦地等即兴表演，然后起身（舞完曲止）。



[夏羌央羌鼓点三]无限反复 二人原位同时做“翻手跳”三次接左“跨腿”向右转一圈，然后做“踹跳步”八次，鹿、牛按图示路线交换位置。然后再做“踹跳步”八次，换回原位仍面相对（舞完曲止）。

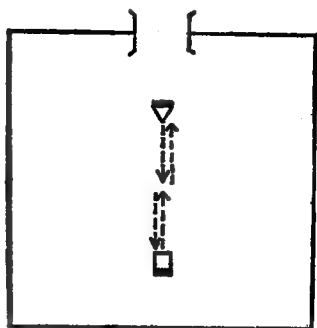


[夏羌央羌鼓点六]两遍 鹿、牛同时做右“交叉盖步”两次接“右跨腿转”一圈，再做左“交叉盖步”两次接“左跨腿转”一圈，最后左转向顺时针方向。



[夏羌央羌鼓点二]接[夏羌央羌鼓点三]十一遍 二人同时依次做“抬腿跳”三次、“踹跳步”六次、“跨腿跳”十六次，各按图示路线绕场一周，回到原位成二人面相对。

8.

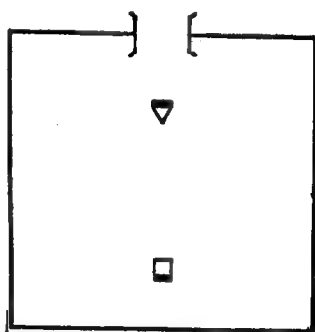


[夏羌央羌鼓点四]

[1]~[2]不奏

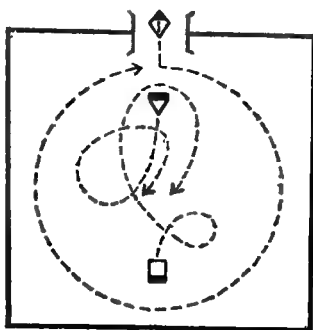
[3]~[8] 鹿、牛双臂屈肘旁抬，碎步跑至台中，相互鞠躬后再碎步退回原位。

9.



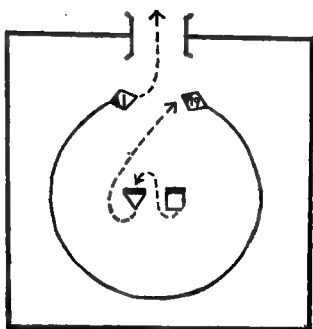
[夏羌央羌鼓点五]无限反复 鹿、牛卧地休息片刻，起身原位做“双理角”九次、“躬腰步”一次，稍停片刻再原位做右“单理角”九次、“躬腰步”一次、左“单理角”九次、“躬腰步”一次(舞完曲止)。

10.



[夏羌央羌鼓点一]无限反复 仪仗队按顺序出场，按图示路线顺时针方向绕场一周。同时鹿、牛于场中做左“跨腿”向右转一圈后，由慢到快地做数次“跨跳步”后变碎步，按图示路线各跑至箭头处成下图位置。

11.



鹿、牛同时做“爬地转”一圈，起身面向1点双臂上举躬身行礼。仪仗队按图示路线依次下场，鹿、牛跟在仪仗队19号之后，做“跨跳步”下场(舞完曲止)。

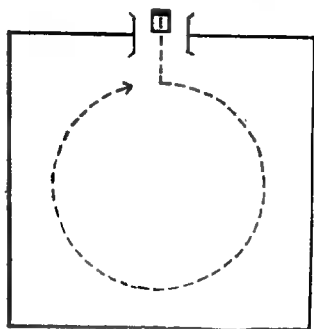
## 汪需聂吉

汪需聂吉即二十八个神兽舞，由二十八个舞者分别戴不同形象的面具，代表地狱中不同的人物，据“羌姆”老师介绍：“人死后到地狱中去，会遇见这些形象的，到时就不会害怕了”。表演形式为二十八个神兽做一致的动作，出场后围成大圆圈，沿顺时针方向进行舞蹈。

### 角 色

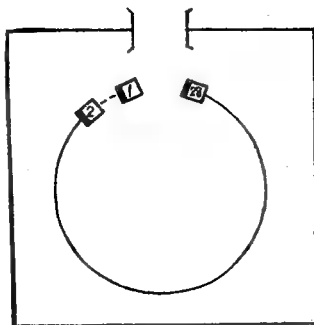
神禽、神兽(1~28) 男，喇嘛二十八人。

1.



[汪需聂吉鼓点一]反复十四遍 每两人一组，一前一后出场，沿顺时针方向做“出场组合”一次后便步缓行；然后第二至十四组按顺序出场，均做“出场组合”一次后，依次随队便步缓行，最后一组做完后，全体成一个大圆圈。

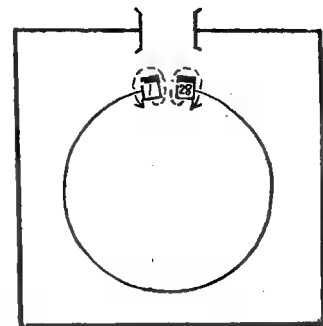
2.



[汪需聂吉鼓点二]反复两遍 全体按顺时针方向做“跨腿跳”八次。

[莽号与唢呐](由慢渐快) 做“跨腿跳”八次各回原位，然后走碎步原位左转成面向圆心(舞完曲止)。

3.



[汪需聂吉鼓点三] 全体面向圆心交替做左、右“翻手跳”各两次。

[汪需聂吉鼓点四]反复四遍(渐快) 做“跨腿跳”八次，然后走碎步原位左转一圈。

[汪需聂吉鼓点三] 面向圆心，左脚起交替做左、右“翻手跳”各两次。

[汪需聂吉鼓点三]接[汪需聂吉鼓点四] 全体原位

做“侧身点地”六次。

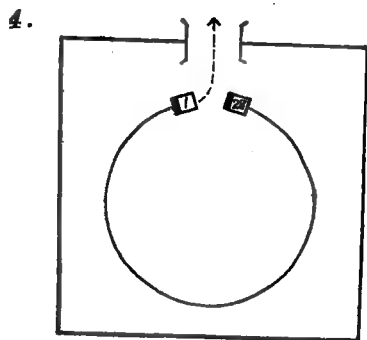
[汪需聂吉鼓点五] 全体原位做左、右“跨腿转”各一次。

乐停 全体均两手叉腰(休息片刻)。此时坐在表演区左侧众活佛、喇嘛齐声诵经,众舞者在缓慢的诵经声中向右起做“涮腰”一至二次,接着右脚起两腿交替做“慢抬腿”各两次,再做一次右“跨腿转”(诵经毕)。

[汪需聂吉鼓点三] 全体原位做左、右“翻手跳”各两次。

[汪需聂吉鼓点三]接[汪需聂吉鼓点四] 全体原位做“侧身点地”六次。

[汪需聂吉鼓点五]反复两遍 全体原位做左、右“翻手跳”各两次,最后左转向顺时针方向。



乐停 诵经声起,全体舞者右脚起两脚交替做“慢抬腿”各两次(诵经毕)。

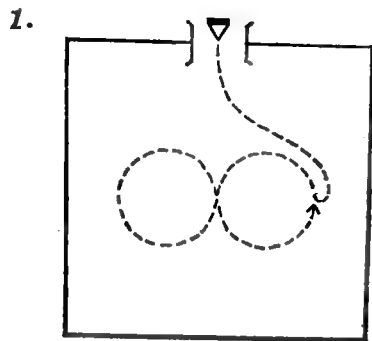
[汪需聂吉鼓点一]反复十四遍 全体同时做“出场组合”,由1号带领按图示路线依次下场。

## 夏 加 穷

夏加穷即大鹏鸟。佛教传说:“从前骄龙横行,洪水泛滥,人们无法安生,由于大鹏鸟勇敢的制服了蛟龙,从此风调雨顺,人们得以安居乐业”。又说:“大鹏鸟系松赞干布所变”。表演者头戴大鹏鸟面具,嘴上刁着一条小龙(布蛇),右手抓住龙头,左手抓住龙尾,展现与蛟龙搏斗的形象。

### 角 色

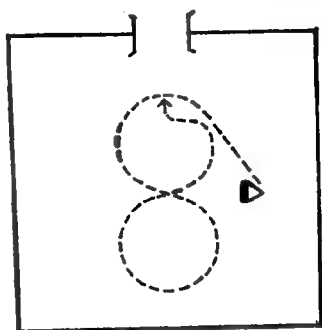
夏加穷(▼) 男,喇嘛一人。



[夏加穷鼓点一] 夏加穷展开双臂,双手抓小龙跑步出场,按图示路线至台左箭头处。

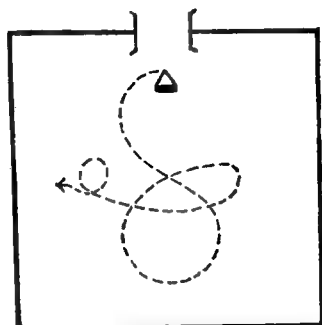
[夏加穷鼓点二](渐快) 继续按“∞”形路线做左、右“翻手跳”各两次、“跨步跳”六次,然后走碎步至箭头处,面向7点,双膝跪地,叩头三次。

2.



[汪需聂吉鼓点二](渐快) 按图示路线做左、右“翻手跳”各两次、“跨步跳”六次,然后走碎步绕“8”形至台后箭头处,面向5点,做“屈腿跳”三次。

3.

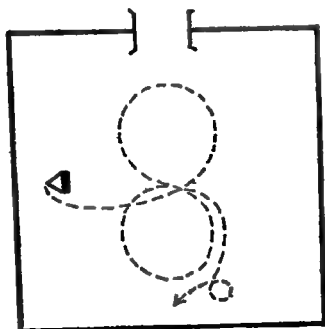


[夏加穷鼓点三]反复两遍 原位休息。

[夏加穷鼓点二] 面向5点做“夏加穷戏龙”七次接“右跨腿转”半圈,面向1点做“屈腿跳”三次,接做“夏加穷戏龙”的对称动作七次,随即做左“跨腿转”一圈,接做“屈腿跳”三次。

[夏加穷鼓点二]反复两遍(渐快) 按图示路线做左、右“翻手跳”各两次、“跨腿跳”六次,然后走碎步绕至台右箭头处成面向3点。

4.

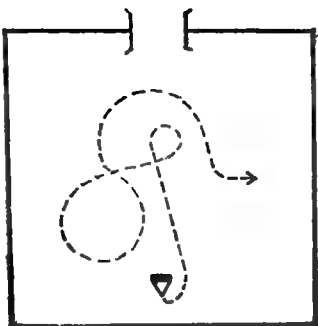


做“屈腿跳”三次、接做“夏加穷戏龙”九次随即做右“跨腿转”一圈。

[夏加穷鼓点三]反复两遍 休息,向左慢转半圈。

[夏加穷鼓点二]反复两遍(渐快) 按图示路线做左、右“翻手跳”各两次、“跨腿跳”六次,然后走碎步绕至台前箭头处,面向1点。

5.



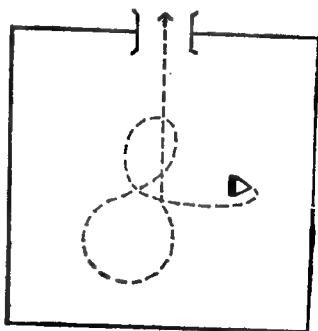
做“屈腿跳”三次,接做“夏加穷戏龙”的对称动作九次,随即做左“跨腿转”一圈。

[夏加穷鼓点三]反复两遍 休息,向左慢转半圈。

[夏加穷鼓点二]反复两遍(渐快) 动作同场记4,按图示路线至台左箭头处面向7点。



6.



做“屈腿跳”三次,接做“夏加穷戏龙”九次,即做“右跨腿转”一次。

[夏加穷鼓点二](渐快) 按图示路线做左、右“翻手跳”各两次、“跨腿跳”六次,然后走碎步绕下场。

## 尼 协

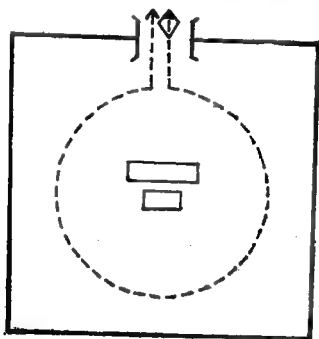
尼协即大威德佛,是创造宇宙之神。场中设一张供桌(□),桌后铺一条地毯(□)。舞蹈威严稳重,表演过程中不断出现念经伴咏,更显示出一种肃穆庄严的气氛和至高无上的气魄。

### 角 色

尼协(□) 男,喇嘛一人。

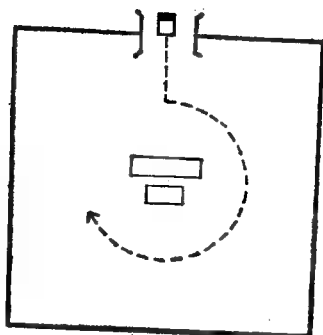
仪仗队(◆) 男,喇嘛十九人(同《夏羌央羌》仪仗队),1号为领头者。

1.



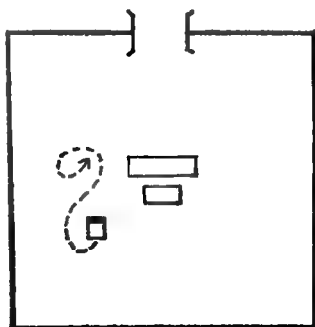
[尼协鼓点一]无限反复 仪仗队出场,按图示路线绕场一周后依次下场(舞完曲止)。

2.



[尼协鼓点二]反复五遍 尼协出场做“走步组合”五次,按图示路线至箭头处成面向1点。

3.

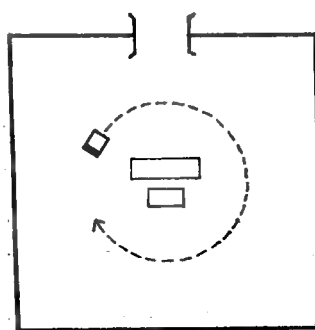


[尼协鼓点三]

[1] 静止。

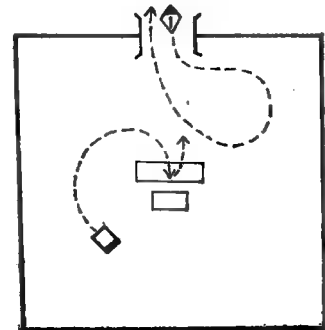
[2]~[8] 做“跳步组合”，按图示路线至地毯右侧箭头处面向6点。

4.



[尼协鼓点二]接[尼协鼓点三] 做“走步组合”接做“跨跳步”八次，按图示路线绕供桌一周至箭头处。

5.



[尼协鼓点二]接[尼协鼓点三] 按图示路线便步走至供桌后，在地毯上面面向供桌行礼(请神归位)；同时仪仗队出场按图示路线绕一小圈后下场。  
[尼协鼓点一] 尼协跟随仪仗队之后，便步走下场。

## 却拉吉珠

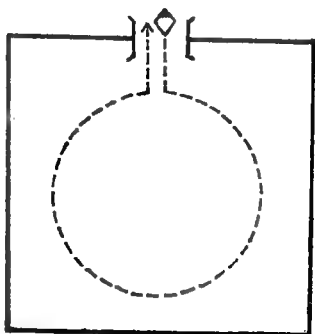
却拉吉珠即仙女。这是由男扮“仙女”的群舞。舞蹈内容为十六个仙女敬祭诸神，愿世界吉祥安宁。

### 角色

仙女(①~⑯) 男喇嘛扮，十六人。均左手执法铃，右手执法鼓。

仪仗队(◇) 男，十九人(同《夏羌央羌》仪仗队)。

1.

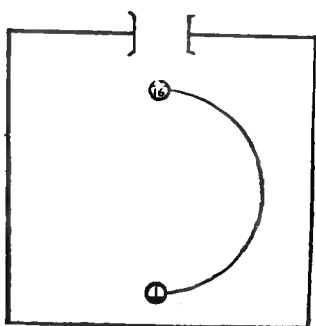


[却拉吉珠鼓点一] 无限反复 仪仗队在前引众仙女  
(依次列其后)按图示路线出场, 走成一个大圆  
圈(舞完曲止)。

[却拉吉珠鼓点二] 反复十遍 全体按图示路线再绕  
场一周后, 仪仗队下场; 众仙女做“进出场组合”  
四次继续行进。

[却拉吉珠鼓点四] 众仙女右转身成面向圆心。

2.



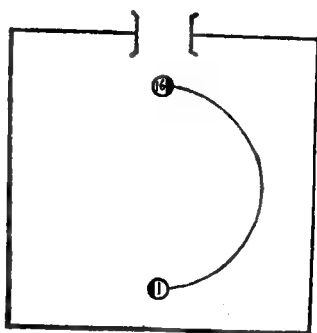
[却拉吉珠鼓点三] 反复两遍 全体同时做“端跨腿  
组合”。

[却拉吉珠鼓点二] 无限反复 做“诵经组合”两次  
(舞完曲止)。

[却拉吉珠鼓点四] 静止。

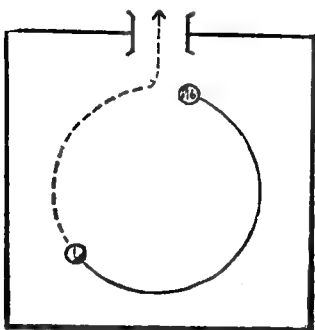
[却拉吉珠鼓点三] 反复两遍接 [却拉吉珠鼓点二]  
做“左右翻身组合”两次成面向逆时针方向。

3.



[却拉吉珠鼓点二]、[却拉吉珠鼓点三] 交替无限反  
复 做“摇鼓组合”两次, 最后一拍左转半圈成  
面向顺时针方向(舞完曲止)。

4.



[却拉吉珠鼓点二] 无限反复 按顺时针方向做“进  
出场组合”按图示路线依次下场(舞完曲止)。

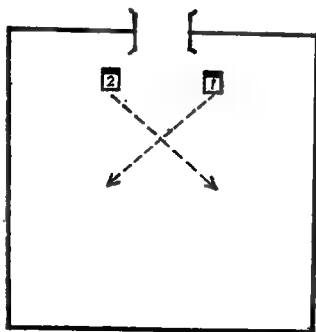
## 德 达 西

德达西(尸灵之神, 主管坟墓之神灵)又称骷髅神。在不同的喇嘛教派的“羌姆”活动中, 被赋予不同的含义: 如墓地保护之灵; 吉祥精灵; 指路精灵。表演时, 由四个小喇嘛头戴骷髅形面具, 身穿有骷髅形图案的服装进行表演, 俗称骷髅舞。舞蹈中, 各小喇嘛尽其所能展现技巧。

### 角 色

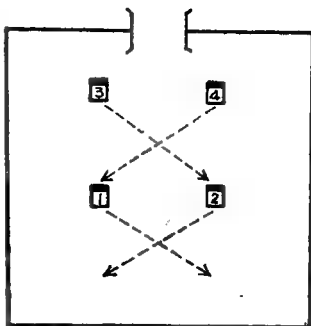
德达西(①~④) 男, 小喇嘛四人。简称“1至4号”。

1.



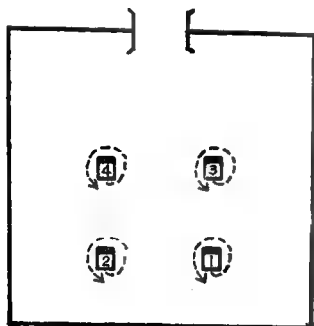
[德达西鼓点]无限反复 1号2号从帐篷内走出, 各按图示位置站好, 同时做“跨跳步”四次, 按图示路线各至箭头处。同时3、4号走出各站在原2、1号位置。

2.

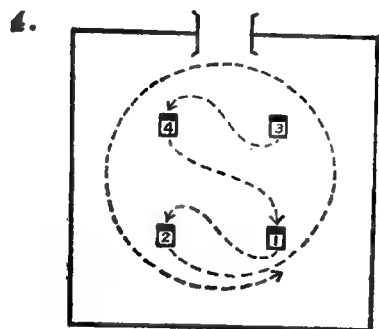


四人同时做“跨跳步”四次, 按图示路线各至下图位置。

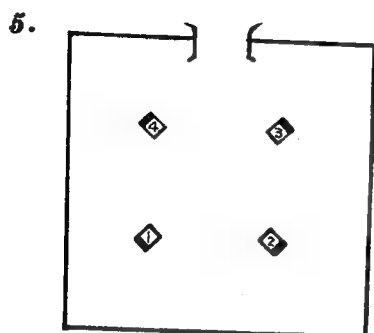
3.



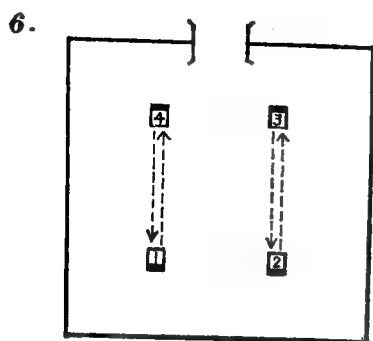
各自原位碎步向左绕一小圈。



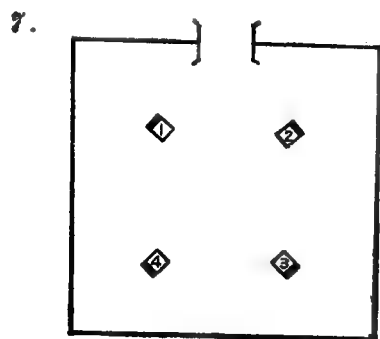
做“跨跳步”二十次,由2号领,按图示路线各至下图位置,均面向圆心。



四人同时做“抬腿跳”四次原位左转一圈,接做“抬腿跳”的对称动作四次原位右转一圈,成1、2号面向5点,3、4号面向1点。

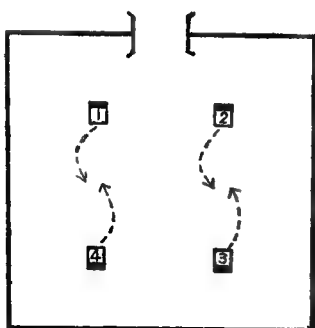


做左、右“旁腿侧身跳”各两次,按图示路线交换位置,均成面向圆心。



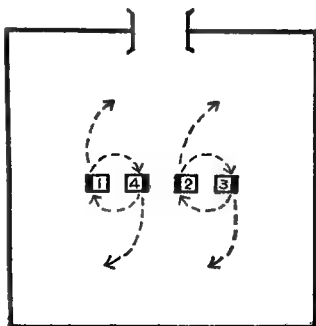
四人同时做“抬腿跳”四次原位右转一圈,接做“抬腿跳”的对称动作四次原位左转一圈,最后成3、4号面向5点,1、2号面向1点。

8.



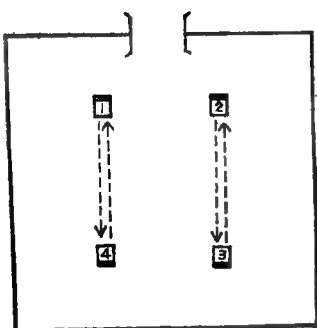
做左“旁腿侧身跳”两次，按图示路线各至箭头处成二人一组面相对。

9.



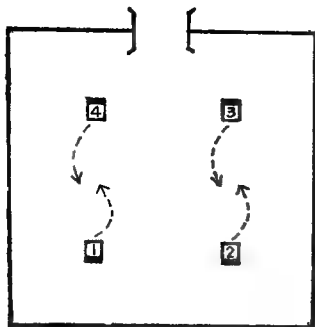
做右“旁腿侧身跳”两次接左、右“旁腿侧身跳”各两次，按图示路线顺时针方向各绕一小圈后各至下图位置，成3、4号面向5点，1、2号面向1点。

10.



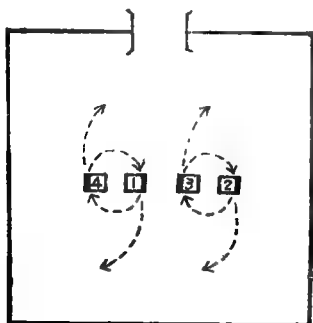
做“抬腿跳”的对称动作四次原位右转一圈，接做“抬腿跳”四次原位左转一圈，然后做左、右“旁腿侧身跳”各两次，按图示路线交换位置，仍成二人一组面相对。

11.



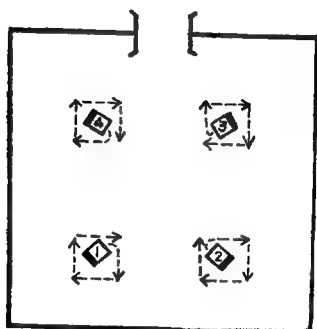
做“抬腿跳”四次原位左转一圈，接做“抬腿跳”的对称动作四次原位右转一圈，然后做左“旁腿侧身跳”两次，按图示路线各至箭头处成下图位置。

12.



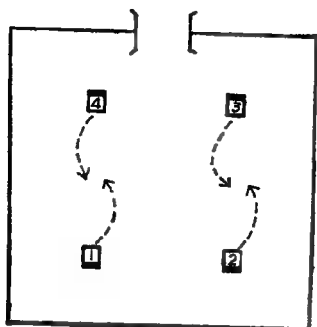
动作同场记 9, 各至箭头处时均面向圆心。

13.



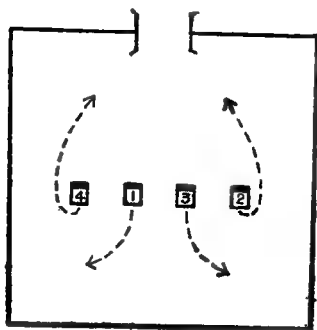
四人同时原位做左、右“涮腰上步转”各两次, 接做“拧身摆肩”一次。然后按图示路线分别向四个方向做“屈腿跳”四次, 仍成二人一组面相对。

14.



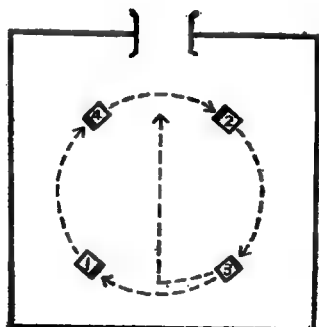
做“跨跳步”四次, 各按图示路线至箭头处成面向 1 点的一横排。

15.



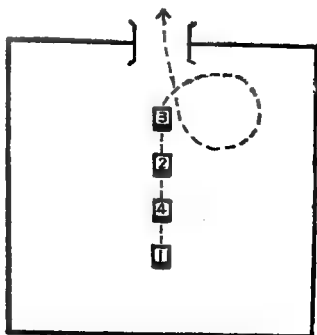
面向 1 点原位做“俯身碾转”四次, 然后做“抬腿跳”四次, 按图示路线各至箭头处成面向顺时针方向。

16.



按顺时针方向做右“旁腿侧身跳”八次，然后做左“旁腿侧身跳”八次，由3号领，按图示路线成面向5点的一竖排。

17.



均两手叉腰原位做“三步一抬”四次，然后做“跨跳步”按图示路线绕一个小圈，依次至帐篷门前时，3号边做“跨跳步”边右转圈下场，2、4号做“旋子”后下场，1号做“虎跳”下场（舞完曲终）。

## 挫 俄

挫俄汉意为“怒神”，即愤怒金刚廿四神舞，表演者头戴张口龇牙、三只眼怒睁、狞厉恐怖的面具，头冠上饰有三至五个小型的骷髅头。据说威猛忿怒相貌的神，能镇恶驱邪。表演时，广场中央安放一张小桌(□)桌上置一“朵玛”(一种用糌粑和酥油做成的小人，象徵妖魔鬼怪)，舞蹈结束前，由一红发金刚，用刀将“朵玛”开膛、分解成数块，抛向四周，表示驱魔送祟，保佑人们幸福安康。

### 角 色

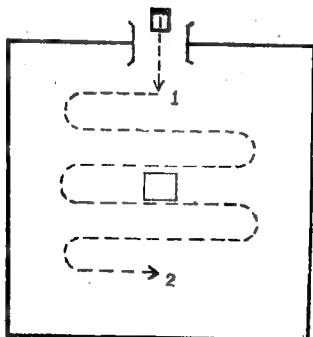
金刚(1~24) 男，喇嘛二十四人，1号为红发金刚。

仪仗队(1~19) 男，喇嘛十九人(同《夏羌央羌》仪仗队)。

在鼓钹、唢呐声中仪仗队出场，按顺时针方向绕场一周后下场(同《夏羌央羌》的场记)。



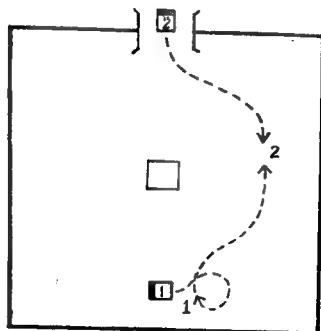
1.



[挫俄鼓点一] 1号小跑步出场至箭头1处。

[挫俄鼓点二] 1号做“跨跳步”十六次按图示路线至台前箭头2处。

2.

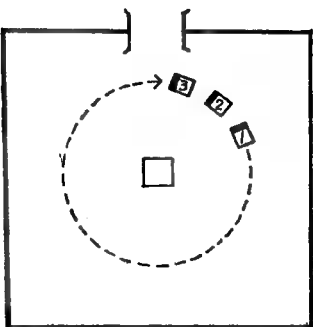


[挫俄鼓点三] 1号小跑步顺时针方向绕一小圈至箭头1处。

[挫俄鼓点四] 1号原地做“勾脚小跳组合”一次。

[挫俄鼓点一] 2号领3号小跑步出场按图示路线至台左箭头2处。同时1号小跑步迎至2号、3号身前,随即右转身成面向顺时针方向。

3.

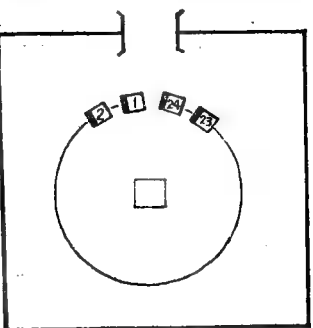


[挫俄鼓点五] 1号领2、3号做“扭身踮燕组合”两次按顺时针方向行进。与此同时4、5号小跑步出场按2、3号出场时的路线接在3号身后。

[挫俄鼓点四] 1号领2至5号做“勾脚小跳组合”按顺时针方向行进。

[挫俄鼓点五] 接[挫俄鼓点四]反复十三遍 每遍动作均做两次“扭身踮燕组合”接一次“勾脚小跳组合”,由1号带领按顺时针方向行进。6、7号,8、9号,……20、21号每二人一组,最后为22、23、24号三人一组按4、5号的方法出场依次后跟,随众做动作。最后1号走至台后时全体成一个大圆圈。

4.



[挫俄鼓点五] 四遍 1号领众面向顺时针方向原位做“跨腿跳转”四次。

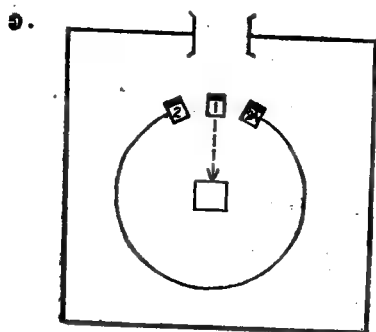
[挫俄鼓点二] 无限反复 1号领众按顺时针方向做“顺边步跨转组合”一次,按逆时针方向做“顺边步跨转组合”一次,然后再各反复一次(舞完曲止)。

[挫俄鼓点五] 无限反复 1号领众面向顺时针方向

做“跨腿跳转”七次、“右探海碾转”一圈、“左探海碾转”一圈。

[挫俄鼓点二]四遍 1号领众按顺时针方向交替做“左顺边步”、“右顺边步”七次。

[挫俄鼓点五]七遍 1号领众面向顺时针方向原位做“跨腿跳转”七次，最后两拍右转身面向圆心。

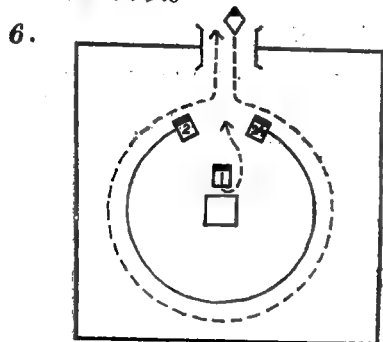


[挫俄鼓点二]两遍 众右脚向后“蹉步”，身顺势前俯，左小“跨腿”，接做“右跨腿转”半圈、“左跨腿转”半圈。

[挫俄鼓点五]四遍 众原位做“跨腿跳转”四次。

[挫俄鼓点二]两遍 众双臂屈肘平抬于胸前，右手向左伸、指一次，向右伸、指一次，向前伸、指一次。

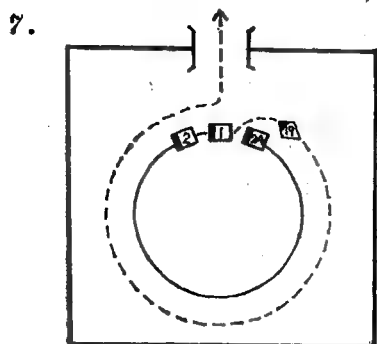
众重复本场记上述动作四次，1号在动作中逐渐跳至桌旁，双脚起跳一下，双膝跪地，众也原位双膝跪地，全体双手于身两侧做“八字绕手”四次，接做从左至右“涮腰”两次。



[挫俄鼓点四] 1号向右跪转一圈，起身，右手从桌上取刀，左手将桌上的“朵玛”抓起以刀切开，此时场外再上来两个喇嘛接走“朵玛”；众跪地随意造型。休息片刻，起身。

[挫俄鼓点五]无限反复 全体做“端腿跳”两次，接做“左跨腿转”四分之三圈，双手作抛物状，成面向顺时针方向交替做“左顺边步”、“右顺边步”

六次。然后做“跨跳步”两次，“右跨腿转”半圈，再向逆时针方向做“左顺边步”、“右顺边步”六次、“跨跳步”两次、“右跨腿转”半圈。在上述过程中1号跳回原位，同时仪仗队出场绕场一周后进场。



1号领众交替做“左顺边步”、“右顺边步”随仪仗队之后依次进场(舞完曲止)。

## 阿扎拉、甲羌

阿扎拉,是各教派寺庙“羌姆”活动中,必不可少的两个谐谑插科打诨的角色。在整个活动中,除负责维持场上秩序外,还可在节目间隙时即兴作一些滑稽表演,逗人发笑,起着活跃气氛的作用外,还象征着吉祥、幸福。传说阿扎拉是来自印度的法师,能为生者祝福求安,为死者超度亡魂。舞蹈动作以单一的“跨跳步”为主。在表演《甲羌》(狮子舞)时更起到烘托欢乐气氛的作用。

角色有阿扎拉二人、藏族人三人、汉族人一人、寿星一人、喇嘛二人、鼓手二人;《甲羌》的狮子由二人扮。乐队反复演奏[阿扎拉鼓点],两名阿扎拉领其他人按上述顺序依次便步出场,无固定动作,按顺时针方向绕场一周后,其中一藏族人和汉族人至活佛座位前,向活佛顶礼参拜,其余人继续随阿扎拉绕场。然后向活佛参拜的藏、汉二人手舞红绸跑至上场门处逗引狮子出场。二喇嘛、二鼓手在前开道,狮子做“跨跳步”出场后,做“悠腿步”按顺时针方向绕一小圈,至台中面向1点做“分靠脚”数次,抖动几下狮头,然后卧地,做狮子理毛、喘息等表演,众围着狮子作戏耍状(无统一动作,任表演者自由发挥),与此同时,二喇嘛、二鼓手开道绕场一周后下场。然后狮子起身做“悠腿步”按逆时针方向绕一小圈,接做“跨跳步”按顺时针方向绕一大圈后下场,众随其后,做跳跃、旋转、翻滚等技巧,依次随狮后下场,羌姆表演即告结束。

传 授 向 巴(藏)、益西甲措(藏)

■ 写 顾占元、周得荣、徐庆云

付修林(藏)、彭 措(藏)

流 水、方 土

绘 ■ 李文忠

资料提供 李祖尧、志玛青中(藏)

付兄兄、贺雅康、阿 金(藏)

执行编辑 吕 波、曲荫生、康玉岩

## 羌族舞蹈概况

羌族自称“尔玛”，主要居住在四川阿坝藏族羌族自治州的茂县、汶川、理县、黑水、松潘和绵阳市的北川，甘孜族自治州的丹巴等县。人口有十九万六千一百多人（根据《四川省统计局关于1990年人口普查主要数据的公报（第三号）》）。无文字，语言属汉藏语系藏缅语族羌语支，有南北两大方言。

羌族是我国最古老的民族之一。早期分布在广大的西北甘青地区，河（黄河上游）、湟（湟水流域）、洮（洮水流域）、岷（岷江上游）一带。后不断发展分化，一部分迁入中原成为华夏族的组成部分；一部分多次向南迁徙，演变发展为汉藏语系藏缅语族的各民族。据史籍记载，现四川省岷江上游一带，史前即为氐羌人所居住，称为“冉駹”。秦为湍氐道，汉武帝开发西南夷时，于元鼎六年（公元前111年）在此设汶山郡。隋唐以后，羌族大部融合于汉、藏和其他民族，但岷江上游一带的羌族始终保持着自己的族属，发展着自己的文化<sup>①</sup>。

羌族民间流传的古老史诗——《羌戈大战》，具体地描述了这支羌族的祖先阿巴白苟带领族人，从青海南下的经过。在羌族巫师口诵的《太平经》中，也有叙述其始祖车几葛布从青海东部的瞿支河曲迁入岷江流域的内容。其中经过的主要地名，均可与实际印证，与史籍中秦汉间羌族南迁的历史记载亦相符<sup>②</sup>。由此证明，现在的羌族，确实是古代羌人一部的直接后裔。

羌族在岷江上游定居后的几千年间，生产方式由游牧为主发展到以农业为主，社会形态经历了从原始氏族社会，血缘和地缘氏族联盟的部落社会，到封建领主制和地主制社会的巨大变化。到建国前，羌族社会虽然还保留着一些封建领主特权的残余，但基本上已进入了封建地主社会。

<sup>①</sup> 见《史记》、《汉书》、《后汉书》、《旧唐书》等记载。

<sup>②</sup> 见《后汉书·西羌传》、《羌族简史》、《羌族社会历史调查》。

羌族的宗教信仰，尚停留在“万物有灵”的自然崇拜和祖先崇拜的多神信仰阶段。认为天地、祖宗、山林都是有神灵的。其中居于主神地位的最高神是天神，其次是山神、地神等。在村寨里，可见其屋顶最高处的后墙中央，墙头四角，门楣窗檐，以及山顶、垭口、路边，到处都摆有代表他们所供奉的各种神祇的白色石英石。羌族的宗教观念中，除神之外，还有布灾降祸的鬼恶、邪魔。在祭祀活动中，对鬼和神有不同的形式，主持祭祀活动的巫师，羌语称“许”。

羌族人民喜歌善舞。歌舞艺术在民族文化生活中，占有重要的地位，凡是节日、迎送宾客、祈福禳灾、祭祀鬼神、婚丧礼仪等都要有歌舞活动，可以说舞蹈联系着生活的各个方面，成为羌族精神生活不可缺少的一部分。人们对歌舞活动，满怀庄重的感情，不仅在祭祀性、礼仪性、军事性的舞蹈中，有各自固有的形式，就是喜庆节日中自娱性的歌舞活动，也都有郑重的开场仪式。开始前，场地中先摆好“咂酒坛”（内装用大麦、青稞或玉米自酿的酒。因喝酒时要从插在坛中的细竹管上端咂吸，故称“咂酒”），请村寨或部族中受尊敬的老人在中间就坐。由一最负声望的老人主持开坛，插酒杆（咂酒的细竹管），致词。参加者按长幼尊卑依次咂酒，再由受尊敬的老人跳礼仪性舞蹈“巴绒”做开始。歌舞活动的最后，也要跳巴绒表示祝福才能结束。羌族青年是歌舞的主力，处处显示他们青春的活力和灵活的腿脚，但老年人在歌舞中也占有重要的地位，他们不仅主持仪式，参加跳巴绒，而且也常常陪伴舞蹈，各展所长。羌族跳舞出色的人，往往得到远近村寨的称赞。

羌族传统的舞蹈主要有“萨朗”、“哟粗布”，“布兹拉”、“巴绒”、“克西格拉”和“哈日”六种。

萨朗和哟粗布是流传在不同区域喜庆活动中的自娱性歌舞。其流传区域的划分，大体与两大方言区相同。萨朗流传于北方方言区，即岷江上游上段和黑水河河谷，舞蹈为直身而舞，轻快跳跃。哟粗布流传于杂谷脑河河谷和岷江上游中段，多俯身下蹲动作，舞步滞重而有力。萨朗牵手围圈，沿逆时针方向进行；哟粗布舞队基本为弧形，做对称式左右移动。羌族的服饰也依方言区而有差异。可见萨朗和哟粗布是因文化传承的不同影响，而形成的两种明显不同的舞蹈。这两种舞蹈是羌族流传最广泛，活动最多的舞蹈形式。

布兹拉即羌族“羊皮鼓舞”，是羌族巫师禳的祭祀性舞蹈，也是羌族祭祀活动的主要内容。舞蹈随羌族原始的自然崇拜信仰意识而产生，表达了羌族人民对平安昌盛的祈求和在艰苦与灾难环境中求得心理平衡的期望。其舞蹈的发展，已由单人随意性的巫术活动，发展为双人的、多人群体的表演活动。建国后，更突破了祭祀舞蹈的局限，成为汶川、理县等地群众经常表演的庆丰收、祝节日的节目，获得了新的生命。

巴绒是羌族古老的礼仪性舞蹈。在羌族“哇尔哦觉（音 jūo）”（请歌节）中，由妇女表演。在部族或村寨的重大活动中，由有众望受尊敬的男女老人，在歌舞活动的起始、结尾，

或到宾客留宿的每一间寨房中表演,表达对宾客的友谊和尊敬。这一形式,反映了这一古老的民族重礼仪、敬宾客的美好习俗。

克西格拉和哈日具有明显的军事性质,都由成年男子参加。前者是为战死者、民族英雄和有威望的老年人举行的大葬礼中的一部分;后者则是部族在战前或遇有重大事件时,全体集中于“议话坪”<sup>①</sup>举行的仪式。羌族在历史上,长期处于频繁的民族战争中,民族的生存与发展,都取决于能否战胜强敌。这两种舞蹈伴随着羌族漫长的战争生活,起着团结自身,激励斗志,威慑敌人的作用。

羌族舞蹈的明显特征为“连臂歌舞”,以腿部动作为主;放开手臂时,手臂亦多为随身体而动。除布兹拉有单面羊皮鼓和响盘做道具,并为舞蹈伴奏外,其他舞种都没有乐器伴奏。舞蹈或以呼喊为节奏,或边歌边舞,显示了古老的舞风。

羌族仍有歌舞一体的概念。丧葬和喜庆中,舞蹈用的一些唱词和曲调是有严格区分的,丧葬内容的舞曲不能在喜庆中使用,一些喜庆的舞曲亦不能在丧葬中使用,因此有“喜事”和“忧事”之说。但是,这些严格区分的内容,与舞蹈动作和形式,并没有固定的对应关系,无论喜事忧事,其舞蹈形式与动作都是相同的。羌族舞蹈的唱词与动作多为世代沿袭传承,唱词较为简单,有的只是一句唱词或虚词的反复,多数唱词因年代久远,已只能记其音调,而无法解释其具体的意思了。

羌族舞蹈各有不同的特点,或欢快跳跃,或沉稳滞重,或粗犷虔诚,或稳重端庄,但胴体轴向转动这一舞蹈韵律,却贯穿在各个舞种中,成为它的基本韵律。在萨朗中表现为十分突出的不停顿的大小相间的直身转动;在哟粗布中则突出身体倾斜的转动和双肩的绕动;在布兹拉中则多斜拧的动律;巴绒中女子转臀的动作则是十分突出和罕见的。

羌族舞蹈源远流长,青海省大通县上孙家寨新石器遗址中出土的舞蹈纹彩陶盆,与羌族舞蹈就有着直接的联系。青海省大通县,在新石器时代是古羌人聚居地,这件绘有迄今为止我国最古老的舞蹈图象的陶盆,是古羌文化的遗物。在四川茂县、汶川、理县一带,新石器时代文化遗址出土的陶器、陶片等,与上孙家寨出土的器物,同属马家窑文化<sup>②</sup>。彩陶盆内壁上的舞人图像,其统一的动态和牵手围圈而舞的形式,是古代羌人舞蹈的生动写照。而现在流传的羌族舞蹈,尤其是萨朗,其形式、舞蹈体态、动势等,都与陶盆舞人极其相似,显然属同一种舞蹈文化。可以认为,至迟在距今五千年以前的新石器时代,羌族的舞蹈文化就已有相当完整的形式和一定的发展,已初步形成了对以后藏缅语族各民族的舞蹈有深远影响的中国圈舞文化。而现在的羌族舞蹈,正是这一圈舞文化的直接继承与发展。

羌族舞蹈以其浓郁的风格特色,迥然不同的舞蹈语言,独特的舞蹈韵律和涉及羌族多

① 议话坪是羌族一个或数个村寨固定的聚会和议事的地方。通常为村寨边的一块平地。

② 见《四川理县、汶川县考古调查简报》,载《考古》1965年第12期。

方面生活的多种舞蹈形式，展现了羌族人民的情感和性格，而具有较高的审美价值，并保留有丰富的古文化内涵，具有重要的历史价值。对舞蹈起源与发展的研究，对中国圈舞文化的研究，以及对民族文化的研究等，都具有特殊的意义。

执笔 林 盈

# 萨 朗

## (一) 概 述

“萨朗”是羌族民间一种古老的自娱性歌舞，流传于茂县及松潘、黑水等县的部分地区，其中又以茂县的上三区，即赤不苏、沙坝、较场等地最为盛行。

每逢传统的民族节日、欢庆丰收、重大聚会或婚丧嫁娶时，羌族人民都要跳萨朗。跳萨朗一般是男女各成一队，男队在前，女队在后，相互拉手，在室内，或是在场院围篝火而舞。男队的队首为领舞者，多是本村寨公认为能歌善舞的好手，舞时即兴掌握舞段的变换、情绪的起伏以及速度的快慢变化。萨朗无乐器伴奏，以歌伴舞，每一乐句均由男先领唱，女随之复唱，一首舞曲即为一个舞段或节目。开始，先原地站立唱一遍舞曲的第一乐句，从第二乐句开始，全体开始舞蹈，沿逆时针方向行进。舞蹈组合可多次反复，速度由慢渐快，情绪逐渐热烈。在跳完数遍后，领舞者便带头松开拉着的手，小臂随动作前后摆动，同时变换不同的步伐。众舞者亦随之放开手臂，按领舞者动作变换舞步。速度愈来愈快，舞蹈亦愈激烈，这时，男舞者常在每个乐句的最后一拍发出“嗷”的一声尖叫，使舞蹈情绪推至高潮。最后，在领舞者的示意下，由男舞者喊一声“呀——喂！”女舞者应一声“学(音xio)——喂！”这个舞段即告结束。然后变换新的舞段。每次跳萨朗，最少要跳出十几种不同的舞段，舞段变化越多，舞蹈情绪越热烈。人们围着熊熊的篝火，纵情地欢跳，往往通宵达旦，尽兴方散。

羌族人民围火而舞的习俗由来已久。民间故事《蒙格西送火》中说道：远古的时候，羌族青年燃比娃，冒着生命危险，历尽千辛万苦，从他阿爸——天神蒙格西那里取回了火种(两块白石)。燃比娃按照阿爸的旨意，用白石相撞发出火星，然后点燃干草和树枝，燃



起了羌族第一堆篝火。人们围着这象征幸福的火堆,欢乐地跳呵、唱呵……据说,这就是羌族人民围火而舞的起源(摘自茂县文化馆收集汇编的《羌族民间故事》)。1973年,在曾是古羌人聚居地的青海大通县上孙家寨出土的一件新石器时代的彩陶盆,其上描绘的舞蹈形式、风貌以及舞者的体态,都与今日的萨朗非常相似。从萨朗围圈拉手而舞的形式和舞姿舞态中,可以明显地看到古羌文化的遗存。萨朗伴随着历史的发展,在羌族人民中世代相传,沿袭至今,已成为生活中不可缺少的一部分。建国以后,许多专业和业余舞蹈工作者,将萨朗提炼加工,编成节目,搬上舞台,受到广大群众的热烈欢迎,从而使这种古老的自娱性歌舞,得到了进一步的繁荣和发展。

萨朗的内容比较丰富,有反映劳动的《任姆任》(推磨歌),有歌颂丰收景象的《三三满山》,有娱乐游戏的《约两弯弯》以及表现男女爱情的《列苏索》等。这些内容从各个方面反映了羌族的生产方式和传统的习俗。

萨朗具有欢快跳跃的特点。它的风格是由腿部轻快地跳跃、胴体的轴向转动和胯部向不同方位顶出的特有姿态形成的。在舞蹈中,这种风格主要体现在动作特点、步伐组合结构和基本韵律等三个方面:

动作特点:主要表现为腿部动作丰富多变,小腿尤其灵活。在舞蹈中频繁地出现小腿快速向里或向外划圈和腿部前后悠动、左右换跳以及双脚交替点踏等。

步伐组合结构:每个组合基本包括起步、主体动作、结束步三个部分。起步一般从右脚踏地开始,左腿抬起为止。主体动作是转换为以左脚为重拍的舞步。结束步多是右腿前吸撩出。起步和结束步动作比较单一,节奏的变化也比较少,动作的各种变化,主要是在步伐组合结构的中间部分。从起步进入主体动作时,重拍由右脚转换为左脚,胴体轴向转动和侧身顶胯等动作,便在各个不同方位、不同节奏中交替出现,同时,腿部动作的各种变化以及左脚在各个方位的点、踏、勾、蹭,也在这时出现。

基本韵律:一是胴体轴向转动。舞者从肩至胯部同时向一侧转动,然后整个胴体转向原位。转动时,脸部一直向前。二是轴向转动时的侧身顶胯。胯随重心多方位移动,侧身向左顶出,体态似“S”形。

由于地理环境、历史背景等因素的差异,萨朗又各具特色。如沙坝区白溪、赤不苏区曲谷的萨朗,灵巧、优美。当曲谷的青年女子跳起《任姆任》时,双脚轻快地点踏和着胴体的往复转动尤其动人。白溪的姑娘跳起《撒拉梅梅撒》时,小腿划圈非常灵活,身体转动十分轻盈。沙坝区黑虎乡跳的萨朗独具一格,其中又以男子更为突出,特别是在《搜拉拉用托》中出现的“半蹲踏跳”和手臂较大幅度的摆动,在舞蹈风貌上,较之其它地区更为粗犷。再如赤不苏区的维城乡,这里山高路险,交通较闭塞,他们跳的萨朗,情绪沉稳,双脚踏地十分有力,男子的舞姿尤为稳健。这些不同的特色,使得萨朗更加丰富多采。

萨朗风格特点的形成既有古羌文化遗存的因素,又有生产方式和生活条件的影响。

长期居住在山区的羌族人民,食粗粮,行崖壑,生产和生活物资主要依赖人力背运,由于背负重物,大臂活动受到一定的限制,在舞蹈中,则表现为手的变化较少,多是下臂前后自然摆动或相互拉手而舞,而另一方面,正是由于长期步行于山谷间的锻炼,羌族人民的腿和膝又异常灵活。所以,他们把“像獐子腿腿一样灵活”这句话,做为赞美腿脚灵活的生动比喻。因此,在舞蹈中,小腿灵活多变的特点,充分地体现了萨朗欢快跳跃的风格。

## (二) 音 乐

### 说 明

萨朗舞曲,曲体短小,普遍为上、下句结构,高潮往往出现在上乐句中,下乐句多为上句的调式交替或后半部分的重复和变化重复,音乐语言凝炼,明快,有明显的舞曲风格。以歌伴唱,载歌载舞,无乐队伴奏。歌舞曲和动作除少数舞段(如《约两弯弯》《列苏索》)为固定的配合外,其对应关系均有较大的随意性。舞曲和舞蹈的配合,还表现在每一个乐句唱完后,总要反复一次,形成一种对应的效果。由于羌族无文字,舞蹈歌曲亦为代代口传,歌词中虚词和单句重复较多,并夹杂不少古羌语,现已无法准确释出词意了。

### 曲 谱

### 莫 斯 罗 多

1=F  $\frac{2}{4}$

传授 殷保元  
记谱 赵自强

中速 热情地

[1] 2 . 3 | 1 2 3 | 5 - | 5 . 1 | 6 . 5 |

斯 罗 多底 色 索 莫 斯

3 5 3 | 2 . 3 | 1 - || 2 . 3 | 5 6 5 |

罗 多底 色 多 莫 斯 罗 多底

3 2 | 1 6 5 6 | 2 1 6 | 5 6 1 6 | 5 . 6 | 4 - ||

美 呀 多 呀 叟 呀 罗 多底 色 多

# 亚拉呢津

传授 殷保元  
记谱 赵自强

1=F  $\frac{2}{4}$

中速 轻快地

(1) 5 6 5 | 5 5 6 | 1 6 1 6 | 5 2 3 | 2 - :||  
亚 拉 呢 津 郎 给底 兄 呀

5 6 5 | 4 2 1 2 | 4 2 | 1 1 5 6 | 5 - :||  
亚 拉 汪 勾 色 勾 勒 呀

4 4 2 | 4 2 | 4 5 4 4 | 2 2 1 2 | 1 - :||  
萨 拉 吉 汪 兄 汪 津底 麻 呀

# 撒拉梅梅撒

传授 余宗香  
记谱 赵自强

1=bB  $\frac{2}{4}$

中速 欢快跳跃地

(1) 1 1 6 | 5 1 | 2 - | 2 - | 2 - :||  
撒 拉 梅 梅 撒 撒 撒

3 5 3 2 | 1 2 3 | 2 1 | 2 0 | 2 5 3 |  
撒 拉 梅 梅 撒 呢 梅 梅

2 2 3 | 2 1 6 | 5 2 3 | 5 - | 5 - :||  
汪 给 童 汪 给 莫 亚 欧

5 . 6 1 | 2 2 1 | 6 1 | 6 . 5 | 5 . 0 :||  
撒 拉 梅 梅 撒 地

## 约 两 弯 弯

传授 陈文金保  
记谱 方 士

1 =  $\flat B \frac{2}{4}$

中速稍慢

$\begin{array}{|c|c|c|c|c|} \hline \text{[1]} & & & \text{[4]} & \\ \hline \dot{1} \cdot \underline{6} & \underline{\dot{1} \dot{2}} \quad \dot{3} & \dot{2} - & \underline{\dot{3} \dot{5}} \quad \underline{\dot{3} \dot{2}} & \dot{1} \cdot \underline{6} \\ \hline \text{欧} & \text{其} \quad \text{森} & \text{莫} & \text{萨} \quad \text{亚} & \text{欧} \\ \hline \end{array}$

$\begin{array}{|c|c|c|c|c|} \hline \underline{\dot{1} \dot{2}} \quad \underline{\dot{1} \dot{6}} & \dot{5} - & \text{[8]} & \underline{\dot{1} \dot{6}} \quad \underline{\dot{1} \dot{1}} & \dot{3} \cdot \underline{5} \\ \hline \text{其} \quad \text{南底} & \text{美} & \text{多} & \text{约两} \quad \text{弯弯} & \text{色} \\ \hline \end{array}$

$\begin{array}{|c|c|c|c|c|} \hline \dot{6} \cdot \quad \underline{\dot{2}} & \text{[12]} & \underline{\dot{1} \dot{2}} \quad \underline{\dot{1} \dot{6}} & \dot{5} - & \dot{4} \cdot \underline{0} \\ \hline \text{色} \quad \text{伊} & \dot{1} \cdot \underline{6} & \text{其} \quad \text{南底} & \text{美} & \text{多} \\ \hline \end{array}$

## 任 嘢 任

传授 殷福英  
记谱 赵自强

1 = F  $\frac{2}{4}$

中速 轻快地

$\begin{array}{|c|c|c|c|c|c|c|} \hline \text{[1]} & & & \text{[4]} & & & \\ \hline \dot{5} - & \dot{3} \quad 0 & \underline{\dot{5} \dot{6}} \quad \dot{1} & \underline{\dot{6} \dot{5}} \quad \dot{6} & \dot{5} \quad \underline{\dot{6} \dot{5}} & \underline{\dot{3} \dot{5}} \quad \underline{\dot{3} \dot{2}} & \dot{1} - \\ \hline \text{任嘢} & \text{任} & \text{任嘢任} & \text{萨拉吉} & \text{麻} \quad \text{亚} & \text{拉} \quad \text{斯} & \text{任嘢} \\ \hline \end{array}$

$\begin{array}{|c|c|c|c|c|c|c|} \hline \text{[8]} & & & \text{[12]} & & & \\ \hline \dot{1} \cdot \quad 0 & \dot{1} \quad \underline{\dot{2} \dot{1}} & \dot{6} - & \dot{5} \quad \underline{\dot{6} \dot{5}} & \underline{\dot{3} \dot{5}} \quad \underline{\dot{3} \dot{2}} & \dot{1} - & \dot{1} \cdot \underline{0} \\ \hline \text{任} & \text{麻} \quad \text{亚} & \text{拉} & \text{麻} \quad \text{亚} & \text{拉} \quad \text{斯} & \text{任嘢} & \text{任} \\ \hline \end{array}$

## 搜 拉 拉 用 托

传授 陈德明  
记谱 杨宽敏

1 = C  $\frac{2}{4}$

中速 流畅地

$\begin{array}{|c|c|c|c|c|c|} \hline \text{[1]} & & & \text{[4]} & & \\ \hline \dot{5} \quad \dot{5} & \dot{5} \quad \underline{\dot{6} \dot{1}} & \dot{2} - & \underline{\dot{2} \dot{1}} \quad \underline{\dot{6} \dot{1}} & \dot{2} \quad \dot{1} & \\ \hline \text{森} \quad \text{森} & \text{森} \quad \text{拉用} & \text{拉} & \text{亚} & \text{搜} \quad \text{拉} & \\ \hline \end{array}$

1 6 | 5 - | 5 0 | 6 6 1 | 2 1 |  
拉 用 托 尤 托 娄 拉 用

[12] 6 - | 6 1 2 3 | 2 1 | 1 5 6 | 5 - | 5 0 :||  
托 搜 拉 拉 用 托 亚

## 哟 西 比

1=G  $\frac{2}{4}$

传授 于亚根  
记谱 赵自强

慢速 舒缓地

[1] 5 6 | 5 2 3 | 5 3 3 2 | 1 2 1 6 | 5 3 5 | 5 0 :||  
哟 西 比 麻 亚 曾 曾 宗 奏 勒

[8] 6 1 1 | 2 3 5 6 | 5 3 3 2 | 1 2 6 | 5 3 5 | 5 0 :||  
曾 曾那 西 比 麻 亚 欧 勒 藏 奏 勒

## 列 苏 索

1=A  $\frac{2}{4}$

传授 陈德明  
记谱 杨宽敏

中速稍慢

[1] 2 3 5 | 2 2 1 | 1 6 5 | 1 6 5 6 | 5 2 5 5 | 1 1 6 1 |  
欧 苏因 波 勒亚 勒苏 亚 欧 苏因 波 辛嘹 迈根 多尔

[8] 2 1 6 5 | 5 0 | 2 3 5 | 2 2 1 | 1 6 5 |  
来亚 来苏 亚 欧 尤尤 勒 勒亚 勒苏 亚

[12] 1 6 5 6 | 5 2 5 5 | 1 1 1 1 5 | 6 1 2 1 | 6 5 5 :||  
欧 尤尤 勒 弯桑 岑哇兹岑布 岑 背布 来 亚

### (三) 造型、服饰

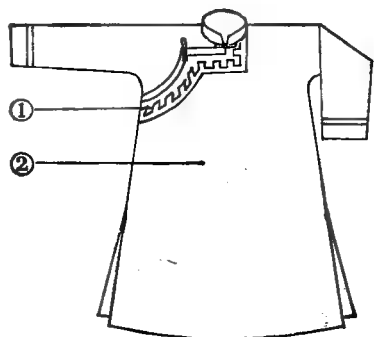
#### 造 型



男舞者 沙坝区白溪乡、三龙乡女舞者 赤不苏区女舞者 沙坝区黑虎乡女舞者

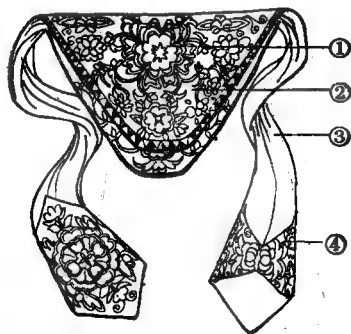
#### 服 饰(除附图外,均见“统一图”)

1. 男舞者 头缠宽约40厘米、长约3米的白布或黑布头巾,末端掖进头巾与头的间隙内;穿自制麻布大襟长衫、深色中式长裤,长衫外束黑布腰带,在腰后系结,腰带两端下垂约100厘米,扎绣花裹肚荷包,外罩羊皮背心,小腿打本色毡子裹腿,穿绣花云云鞋。



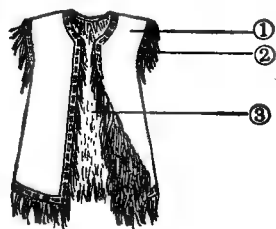
男大襟长衫

① 黑、白色 ② 蓝色或白色



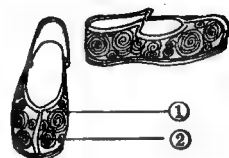
花裹肚荷包

① 红、黄、绿、粉红色 ② 深蓝色  
③ 本白色 ④ 黑色



羊皮背心

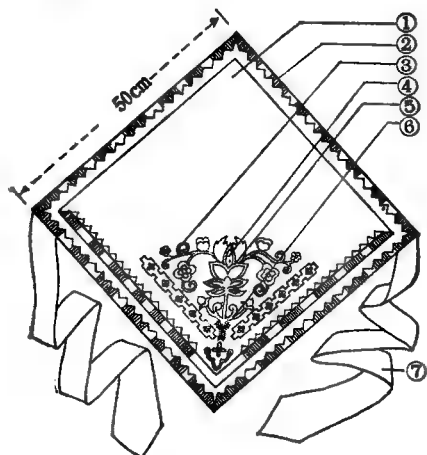
- ① 羊皮皮面本色 ② 羊皮条缝边 ③ 白色



男云云鞋

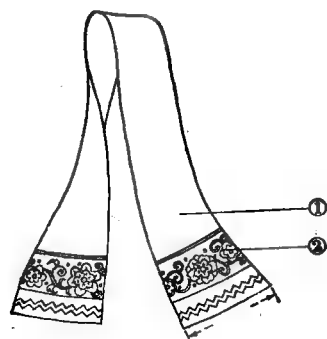
- ① 孔雀蓝底 ② 红、黄、绿、粉红等色

2. 白溪、三龙女舞者 头戴绣花方头巾, 上扎绣花长头巾, 戴银耳坠, 穿孔雀蓝布大襟长衫, 深色中式长裤, 长衫外束黑布腰带, 在腰后系结, 腰带两端下垂约 50 厘米, 穿绣花云云鞋。



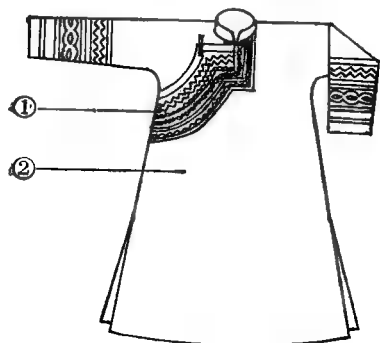
绣花方头巾

- ① 深蓝色 ② 红、黄、绿、粉红色  
③ 黄色 ④ 红色 ⑤ 粉红色 ⑥ 绿色 ⑦ 浅蓝色



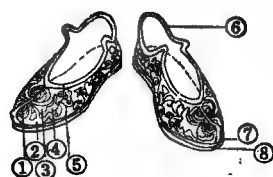
绣花长头巾

- ① 深蓝色 ② 红、黄、绿、粉红色



女大襟长衫

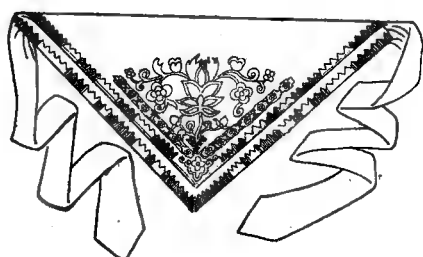
- ① 红、黄、粉红、蓝色 ② 孔雀蓝色



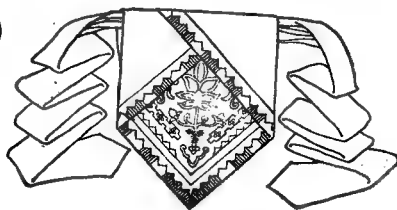
女云云鞋

- ① 白色 ② 黄色底 ③ 红色花心 ④ 粉红色 ⑤ 绿色或黑色 ⑥ 红、绿色 ⑦ 红、蓝色 ⑧ 白色

**头巾扎法：**先将长发编成双辫，交叉盘在头上，绣花方头巾按对角线(稍错开)折好，露出背面的边饰，连接带子的两角再各折回三分之一，把折好的绣花方头巾盖在头顶，绣花的一角垂于脑后，头巾带压住头巾，在头上缠绕数圈在耳后系住并掖好带头，再将原宽为约 36 厘米的绣花长头巾叠成四层，使之宽为约 9 厘米，在头顶前压住方头巾，往后从方头巾里面，在头上缠绕数圈，将有彩色挑绣中的一端留在头左侧，再将末端上沿塞紧。



绣花方头巾折法之一

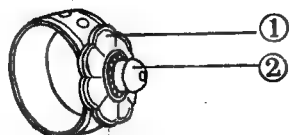


绣花方头巾折法之二



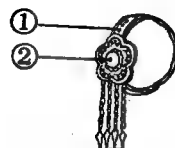
头饰背面

3. 赤不苏女舞者 头戴黑布瓦状头巾，上盖彩绣带穗方头帕，发辫套银花饰物，戴银耳坠(与白溪、三龙女舞者银耳坠同)，佩珊瑚珠项链，穿玫瑰红大襟长衫，黑色中式长裤，长衫外束桃红色有穗腰带，在腰后系结，带穗下垂约 50 厘米，带上挂银针线盒，外罩羊皮背心，穿绣花云云鞋。



发辫银花饰物

① 银质 ② 珊瑚珠

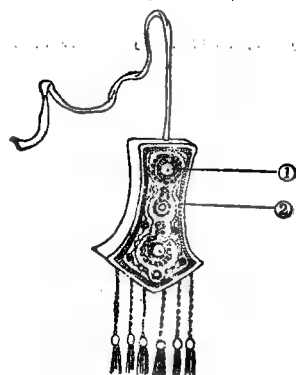


银耳坠

① 银质 ② 珊瑚珠



珊瑚、松耳石项链



针线盒

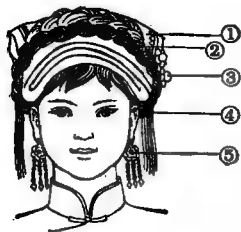
① 珊瑚珠 ② 银质





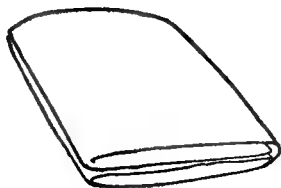
有穗腰带

**头巾戴法:** 先将孔雀蓝或大红色丝线编入两根发辫, 辫根至辫梢长约 1 米, 然后将黑布头巾叠成宽约 24 厘米、长约 40 厘米的瓦状带穗方头帕覆盖其上, 置于头顶, 双辫在头帕上交叉缠绕数圈, 于头顶两侧互压穿出, 辫梢垂于耳旁。

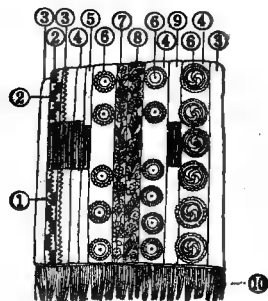


赤不苏头饰

- ① 在瓦状头巾上复盖带穗方头帕 ② 编入丝线的发辫 ③ 银花饰物 ④ 发辫穿出下垂 ⑤ 银耳坠



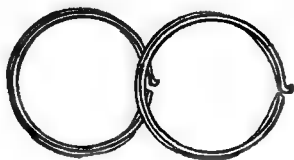
瓦状头巾



带穗方头帕

- ① 绿色 ② 粉红色 ③ 黑色底 ④ 红色 ⑤ 黄色 ⑥ 银色 ⑦ 黄色底红、绿彩绣 ⑧ 黑底黄色花纹 ⑨ 绿色 ⑩ 粉红色穗边

**4. 黑虎女舞者** 扎两根白布长头巾, 戴圈状耳环, 着阴丹蓝布大襟长衫, 深蓝色中式长裤, 束黑布腰带, 在腰后系结, 腰带两端下垂约 50 厘米, 外罩羊皮背心, 穿绣花云云鞋。



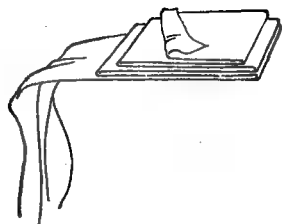
圈状耳环

**头巾扎法:** 将一根长头巾叠成宽约 20 厘米、一端折成三层的梯状, 梯状覆盖于头顶前部, 另一端垂于脑后; 另一根头巾叠成宽约 4 厘米的带状, 中段压在前一头巾的梯状上, 经

脑后在头上缠绕数圈,在脑后挽结,两端垂于耳后约45厘米,再将前一头巾垂于脑后的尾端,拉起于头左侧,在后一头巾上打结。



白布长头巾



长头巾叠成三层梯状



头巾扎法之一



头巾扎法之二

#### (四) 动作说明

全体舞者围成一圈,相互拉手。动作中双臂未做说明时均为臂下垂。羌舞组合一般由“起步动作”、“主体动作”、“结束动作”连接而成,现分别介绍如下:

##### 起步动作

##### 1. 单踏起步

准备 面向圆心“小八字步”站立。(以下起步动作准备均同此)

第一拍 身转向左前,右脚前踏一小步,左脚微离地,双下臂同时经前抬再下甩,上身顺势微俯,脸向圆心(见图一)。

第二拍 左脚落地,右脚微抬,上身直起,左臂屈肘前抬。

第三~四拍 右脚向右横踏一小步,同时转身向右,左腿前抬,



图 一

接右脚原位跳一下,右臂屈肘前抬,左臂下甩,上身微左拧,脸向圆心(见图二)。

## 2. 掌踏起步

第一拍 身转向左前,脸向圆心,右前脚掌前踏一下迅速稍提起。

第二拍 右转身向圆心,右“前吸腿”,同时左脚原地小跳一下(见图三)。



图 二



图 三

第三~四拍 步法同“单踏起步”第三至四拍,转向右前。

## 3. 踏地前吸起步

第一~四拍 基本同“单踏起步”,只是将后二拍的左腿前抬改为左“前吸腿”。

## 4. 双踏起步

第一拍 脚同“单踏起步”第一拍动作,两手心相对,双臂径前抬甩至左下方(见图四)。

第二拍 脚同“单踏起步”第二拍动作,同时右转身成面向圆心,双下臂向右上扬起(见图五)。

第三~四拍 同第一至二拍动作,但第二拍不转身。

第五~六拍 同“单踏起步”第三至四拍。

## 5. 开关点踏起步

第一拍 同“掌踏起步”第一拍动作。

第二拍 向右转成面向圆心,右腿经前吸开胯成“旁吸腿”(见图六),同时左脚原地跳一下。



图 四



图 五



图 六

第三拍 身转向右前,右前脚掌前踏一下后迅速离地,脸向圆心。

第四拍 向左转成面向圆心,右“前吸腿”,同时左脚原地跳一下。

第五~六拍 同“单踏起步”第三至四拍步法(转向右前)。

#### 6. 踢跑起步

第一~二拍 同“单踏起步”第一至二拍步法。

第三拍 左脚落地腿半蹲,右腿向前经擦地抬起25度,右下臂上抬,左臂下甩,上身微向右拧,脸向圆心(见图七)。

第四拍 左腿保持半蹲,右小腿向后经擦地抬起,两膝相靠,左下臂上抬,右臂下甩(见图八)。



图 七



图 八

第五~六拍 同“单踏起步”第三至四拍。

#### 7. 三步点踏起步

第一拍 身转向左前,脸向圆心,右脚跟向前点一下后迅速离地。

第二拍 右转身面向圆心,右“前吸腿”,同时左脚原地跳一下。

第三~四拍 步法同第一至二拍,第一拍不转身,第二拍身转向右前。

第五~六拍 步法同第一至二拍,第一拍不转身,第二拍向左转成面向圆心。

第七~八拍 同“单踏起步”第三至四拍步法,转向右前。

提示: 此动作或相互拉手,或双手随身体自然摆动。

#### 8. 三步点转起步

第一拍 右前脚掌原地点一下后迅速离地。

第二拍 右“前吸腿”,同时左脚向右跳转成背对圆心。

第三~四拍 脚的动作同第一至二拍,但跳转向右前。

第五~六拍 同第三至四拍动作,成面向圆心。

第七~八拍 同“单踏起步”第三至四拍步法,转向右前。

提示: 此动作互不拉手,双手随身体自然摆动。

#### 9. 悠腿起步

第一~四拍 同“双踏起步”第一至四拍动作。

第五拍 身转向右,右脚原地踏一步,左脚微离地。

第六拍 左腿向后悠 25 度,同时右脚原地跳一下,右臂前拍,左臂后甩,身微俯、左拧,脸向圆心(见图九)。

第七拍 右脚原地跳一下,左腿收回微离地,上身起直。

第八拍 左腿向前悠 25 度,同时右脚原地跳一下,身微仰,左下臂上撩,右臂下垂(见图十)。



图 九



图 十

#### 10. 小悠腿起步

第一拍 身转向左前,左脚原地跳一下,同时右腿向后悠 25 度,身微俯、右拧,脸向圆心。

第二拍 左脚原地跳一下,同时右腿向前悠 25 度,身微仰。

第三~四拍 同“单踏起步”第三至四拍。

提示: 此动作或相互拉手,或双手随身体自然摆动。

#### 主体动作

##### 1. 右转侧身顶胯

准备 接起步动作。(以下主体动作除注明外,均接起步动作)

第一拍 向右转成左肩对圆心,左脚向左横踏一步,右脚跟离地,双膝微屈,右膝靠左膝,出左胯,左下臂上抬,右臂下垂,脸向圆心(见图十一)。

第二拍 重心移至右脚,同时身转向左前,直身,左臂下甩。

##### 2. 左转侧身顶胯

准备 接“右转侧身顶胯”

第一~二拍 同“右转侧身顶胯”,只是开始时身转向左侧,做动作时身稍右倾。



图 十一

### 3. 左右摆胯

第一拍 左脚左横移,右脚跟离地,右膝略靠向左膝,出左胯(见图十二)。

第二拍 做第一拍对称动作。

### 4. 左右转身

第一拍 转身成左肩对圆心,同时左肩向右摆,左脚原地踏一步,右脚微离地(见图十三)。



图 十二



图 十三

第二拍 向左转八分之一圈,同时右肩左摆,右脚原地踏一步,左脚微离地,脸向圆心。

提示: 双手随身体在两侧自然摆动。

### 5. 双脚换跳

第一拍 左转身面向圆心,左脚跳落地,同时右脚前抬25度,左小臂上抬(见图十四)。

第二拍 身转向右前,做第一拍对称动作。

### 6. 撤步转身

第一拍 左脚向左迈一步为重心,脸向圆心。

第二拍 向右转四分之一圈,右脚后撤一步为重心,半蹲(见图十五)。



图 十四



图 十五

### 7. 前后悠腿

第一~二拍 做“小悠腿起步”第一至二拍对称动作(开始不转身)。左腿后悠时,左下

臂前抬,右臂下垂;左腿前悠时,右下臂上抬,左臂后甩(见图十六)。

### 8. 掖靠腿

第一拍 面向圆心,左脚眼掖至右小腿后,右腿微屈膝原地跳一下,左下臂上抬,右臂下甩(见图十七)。

第二拍 左脚跟靠至右小腿前,右脚原地跳一下,右下臂上抬,左臂下垂(见图十八)。



图 十六



图 十七



图 十八

### 9. 旁抬靠腿

第一拍 面对圆心,左腿旁抬25度,右腿微屈膝,右脚原地跳一下(见图十九)。

第二拍 同“掖靠腿”第二拍。

### 10. 脚掌开关点踏

第一拍 面向圆心,左前脚掌向右前踏一下后迅速向右“前吸腿”(见图二十)。

第二拍 左胯打开成“旁吸腿”,右脚原地微跳一下(见图二十一)。



图 十九



图 二十



图 二十一

第三拍 左前脚掌向左前踏一下后迅速成“旁吸腿”。

第四拍 左腿右摆成“前吸腿”,右脚原地跳一下。

第五拍 身转向左前,右腿半蹲原地微跳一下,同时左脚尖后伸迅速点地后离地(见

图二十二)。

第六拍 向右转四分之一圈,右腿保持半蹲,右脚稍向前蹭一步,同时左脚跟经擦地向前勾脚踢出 25 度,上身向左拧,脸向圆心(见图二十三)。



图 二十二



图 二十三

### 11. 脚跟开关点踏

做法 基本同“脚掌开关点踏”,只是一、三拍踏地用脚跟。

### 12. 悠腿侧伸

第一~二拍 同“前后悠腿”第一至二拍。

第三拍 左腿前吸 25 度,右脚原地跳一下,脸向圆心。

第四拍 身转向左,左勾脚向左前伸出,右腿屈膝原地微跳一下(见图二十四)。

### 13. 小腿划圈

第一拍 身转向左,左脚原地踏一步,右“前吸腿”,脸向圆心。

第二拍 右小腿向里平划一圈,左脚原地跳一下(见图二十五)。

第三拍 右前脚掌踏地一下后迅速“前吸腿”。

第四拍 向右转成面向圆心,右小腿向外平划一圈,左脚原地跳一下(见图二十六)。



图 二十四



图 二十五



图 二十六

第五拍 右脚踏地,重心在左腿,双腿半蹲。

第六拍 左腿伸直,右腿前抬 25 度。

第七拍 右脚落地为重心。



第八拍 左腿前抬 25 度, 右脚原地跳一下。

第九~十拍 做“双脚换跳”。

#### 14. 左右晃身

第一拍 身转向左, 左脚向左前迈一步(见图二十七)。

第二拍 右脚向前上一步, 腰向左旁略弯, 脸向前。

#### 15. 击掌叉腰

准备 站“正步”双膝微屈, 左肩对圆心, 双臂下垂。

第一拍 右膝伸直, 左脚向前迈一步。

第二拍 右脚离地, 左腿微屈伸一次。

第三拍 向左转八分之一圈, 右脚上成“正步”位, 前脚掌着地, 半蹲, 右手经“盖掌”至腰左侧与左手击掌(见图二十八)。



图 二十七



图 二十八

第四拍 双腿微屈伸一次。

第五~八拍 做第一至四拍对称动作, 第七至八拍向右转八分之一圈, 双手叉腰(见图二十九)。

#### 16. 半蹲踏跳

第一拍 右转身成左肩对圆心, 左脚向左跳一步, 落地屈膝, 同时右脚跟靠至左小腿, 左臂上扬, 右臂下垂, 上身稍右倾, 脸向圆心(见图三十)。



图 二十九



图 三十

第二拍 身体方向不变,做第一拍对称动作。

### 17. 颤蹲点踏

第一拍 右脚前点地,双腿屈膝,双手心向上稍前抬,身体微俯(见图三十一)。

第二拍 身体起直,双手随之再稍上抬,右脚微离地(见图三十二)。



图 三十一



图 三十二

第三~四拍 同第一至二拍动作。

第五拍 右脚后撤为重心,双臂下垂。

第六拍 双腿原地屈伸一次。

第七拍 撤左脚成左“跪蹲”,膝离地(见图三十三)。

第八拍 身体微向上起。

第九拍 双腿屈伸一次。

第十拍 左脚跟经擦地向前勾脚踢出 25 度,同时右脚微向前蹭一步,屈膝半蹲,上身向左微拧,脸向圆心。

### 18. 对衣角

准备 男女相间,面向圆心站立,两手各执长衫前襟两下角。

第一拍 女向右转四分之一圈,双脚微跳,落成右“踏步半蹲”,右手前伸(见图三十四);男向左转四分之一圈,双脚微跳,落成左“前弓步”,右手前伸(见图三十五)。二人衣角相对,互视。



图 三十三



图 三十四



图 三十五

第二拍 保持姿态,双腿微屈伸一次。

第三~四拍 二人保持面相对(即不转身),做第一至二拍的对称动作。

结束动作(接主体动作)

### 1. 吸擦步

第一拍 左脚前迈一步,然后右“前吸腿”,脸向圆心。

第二拍 右腿向前擦出 25 度,左脚原地向左碾转四分之一圈。

### 2. 踏吸步

第一拍 做“吸擦步”第一拍动作。

第二拍 向左转圈成面向圆心,左脚原地跳一下。

### 3. 踏转步

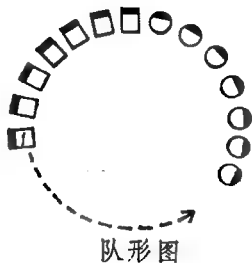
第一拍 做“吸擦步”第一拍动作。

第二拍 左脚原地跳一下,同时向左(或右)转半(或一)圈。

## (五) 跳法说明

### 莫斯罗多

流行于茂县各区,跳萨朗都从这个舞段开始。



舞者人数不限,男(□)、女(●)如图围成圈(见队形图),相互拉手。男第一人(1号)为领舞者,领舞者与女排尾不拉手。

音乐无限反复,每一个乐句均唱两遍,男唱第一遍,女唱第二遍。

表演开始,全体原位站立唱《莫斯罗多》,〔1〕至〔8〕不动,〔9〕开始起舞,做“单踏起步”接“右转侧身顶胯”、“吸擦步”,再从头顶反复,边唱边舞,沿逆时针方向移动。音乐反复数遍后,由慢渐快,领舞者松开拉着的手,众随之松手。全体反复做“掌踏起步”接“双脚换跳”、“踏吸步”,或者做“双踏起步”接“右转侧身顶胯”、“吸擦步”。众舞者的动作变换,由领舞者指挥,当领舞者换一个动作后,众即跟随变化。众愈唱愈快,舞蹈亦愈激烈。这时,男女每轮换唱完一乐句时,众男常在最后一拍高叫一声“噉”。舞至高潮,曲毕,在领舞者的示意下,众男先喊一声“呀——喂!”,众女应喊一声“学(音 xio)——喂!”,舞段即告结束。

## 亚拉呢津

《亚拉呢津》的舞蹈组合比较复杂,起步动作及主体动作都突出脚跟或前脚掌点地,腿速起速落,男舞者吸腿动作幅度很大,结束动作“踏转步”需跳转半圈或一圈,只有善舞者才能熟练地掌握。这个舞段流行于赤不苏区。

人数、队形、领舞均同《莫斯罗多》。舞者唱《亚拉呢津》,舞蹈组合做“三步点踏起步”接“脚跟开关点踏”、“踏吸步”数遍后,再做“三步点转起步”接“小悠腿起步”(第一拍左转四分之一圈)、“脚掌开关点踏”、“踏转步”数遍。

## 撒拉梅梅撒

《撒拉梅梅撒》有四个组合。动作中除多方位顶胯外,还出现小腿快速向里和向外划圈。第三个组合是沿顺时针方向移动,这一点有别于其它舞段。主要流行于茂县沙坝区白溪乡。

人数、队形、领舞均同《莫斯罗多》。

开始唱《撒拉梅梅撒》舞曲,〔1〕至〔9〕原地不动,〔10〕起做“单踏起步”接“右转侧身顶胯”、“左转侧身顶胯”、“吸擦步”,反复四次后接“单踏起步”。

唱第二遍做“小腿划圈”八次。

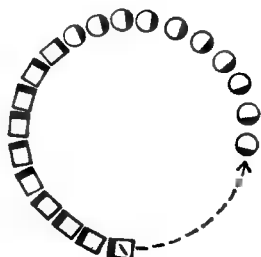
唱第三遍做“单踏起步”接“左右晃身”、“吸擦步”(第二拍不转身),反复十次。

唱第四遍做“单踏起步”接“双脚换跳”、“吸擦步”,反复十次。

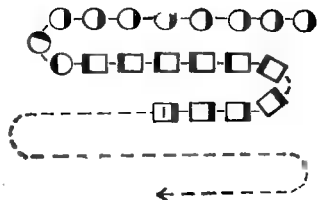
然后反复做第一遍至第四遍的动作(其中反复第一遍时,做〔10〕以后的组合八次)。

## 约两弯弯

《约两弯弯》是一个娱乐游戏性的舞段,动作活泼,流行于沙坝和赤不苏区。男女舞者



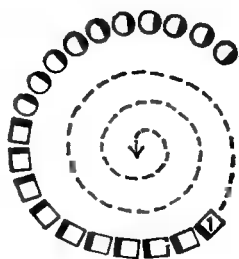
大圆圈



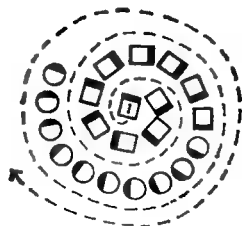
龙摆尾

唱《约两弯弯》，一直做“击掌叉腰”缓缓行进。开始是个大圆圈，逆时针方向跳数遍乐曲后，领舞者带头走“龙摆尾”队形，接着又走“卷菜心”队形（见队形图），然后再走回成大圆圈。这个舞段要跳较长的时间，尽兴方止。

其它均同《莫斯罗多》。



卷菜心之一



卷菜心之二

## 任 姆 任

《任姆任》流传于茂县赤不苏、沙坝区一带，以曲谷乡青年女子跳这一舞段最有代表性。每一乐句均由领舞者及队首一部分人领唱，另一部分人复唱，以对称的“左右转身”为主要动作，突出地表现了女子婀娜的体态。高潮时，在领舞者示意下，众松开手，双臂随身体前后摆动，舞步轻盈、活泼。

舞者唱《任姆任》舞曲。第一遍先原地唱〔1〕至〔8〕（即第一乐句），从〔9〕起舞，做以下动作：“单踏起步”、“左右转身”两次、“踏吸步”、“左右转身”对称动作两次、“踏吸步”对称动作、“左右转身”两次、“踏吸步”、“左右转身”对称动作。从第二遍音乐起，做“单踏起步”后，依次做“左右转身”两次、“踏吸步”、“左右转身”对称动作两次、“踏吸步”对称动作。然后从“左右转身”反复，尽兴而止。

其它均同《莫斯罗多》。

## 搜 拉 拉 用 托

《搜拉拉用托》流传于茂县沙坝、赤不苏区一带，以黑虎乡男子跳此舞段最有代表性。动作中的双臂较大幅度的横摆及双腿交替半蹲踏跳，较其它舞段更具粗犷的特点。

跳法及唱法与《任姆任》相同，舞者唱《搜拉拉用托》，依次做“单踏起步”、“小悠腿起步”、“半蹲踏跳”三次接“踏吸步”，如此反复，尽兴而止。

## 哟 西 比

《哟西比》流传于茂县赤不苏区等地,现在主要由雅都寨老年男子表演。双腿屈膝,节奏缓慢,方向变化较少,具有羌族老人舞蹈的特点。

唱法、跳法与《搜拉拉用托》相同。舞者唱《哟西比》舞曲,依次做“颤蹲点踏”接“踏吸步”,无限反复,尽兴而止。

## 列 苏 索

《列苏索》流传于茂县沙坝区黑虎乡,舞蹈动作为左右转身蹲跳,男女相互对长衫的衣角。是羌族男女青年以这种独特方式,表达相互爱慕之情的舞蹈。

舞时,男女相间站成一圈,每人两手执自己长衫的衣角,唱《列苏索》舞曲,每一乐句均男领女复,从[9]开始,始终做“对衣角”动作,无限反复,尽兴而止。

传 授 殷宝元(羌)、殷福英(羌)  
余宗香(羌)、陈德明(羌)  
陈文金保(羌)

■ 写 杨宽敏

绘 图 李文忠

资料提供 罗世泽、余成章(羌)  
马寿年(回)、董方权  
黄玉如

执行编辑 林 堃、周 元

# 哟 粗 布

## (一) 概 述

“哟粗布”又称“席步搓”或“索达席”，是羌族人民在婚丧嫁娶、节日欢庆时跳的一种自娱性舞蹈。主要流传于汶川县威州区、绵虎区，理县的通化区、薛城区。其中尤以威州区的龙溪、雁门，通化区的桃坪、佳山，薛城区的蒲溪为最盛。

哟粗布世代相传，有着悠久的历史。其中有相当数量的歌词都夹着古羌语，人们只会唱音而不完全知其意。据理县蒲溪羌族老艺人王定湘(生于1915年)说：“从懂事以来我就爱跳此舞，舞时唱词的意思有些能懂，有些唱词我九十多岁的父亲(羌族祭师)都说不清楚。”

跳哟粗布多在室内进行。舞者站成男、女二队面向火塘呈弧形，男舞者站在舞队的右边，女舞者站在左边。男队第一人为领舞者，由善舞者担任。舞者人数不限，男女老幼均可加入。舞蹈开始时，男舞者先集体高歌第一乐句，女舞者接着唱此句，如此交替先唱歌曲的半遍或一遍后，由领舞者带领起舞。开始，多为拉手连臂而舞，继而放开手臂，甩手或搭肩而舞，舞队缓慢地向左右移动，最后，又拉手连臂而舞，节目即告结束。舞时，动作组合与舞曲的乐句紧密结合，连接次序固定不变，也不随歌词而变换。“拧倾摆动”在多数节目中反复出现，是哟粗布的代表性动作。

哟粗布的组合结构大体可分为以下几种：第一种，以唱为主，只伴有左、右脚交替向前踏地的简单动作。主要在边远山寨及老年羌民中流行。第二种，舞蹈组合的连接以不对称的方式进行，羌族人称为“单边子”。流传于理县的蒲溪一带。第三种，是对称式的多段体结构。其代表性节目是《查查查威嘞》。哟粗布的舞蹈结构具有主体动作突出，层

次分明,丰富多姿的特色。

哟粗布的唱词内容非常丰富。有歌颂家乡美丽的《热蒙热斯》,有反映男女爱慕之情的《筛筛宝》、《借勒罗》,也有在丧事中表示悲哀的《兰砍若》,还有含礼仪内容的《瓦西切莫》、《店板若》,谢酒的《依布格古》,以及歌舞完毕向主人道谢的《科玛特借》等。这些唱词从不同的角度,反映了羌族人民的民族习俗和社会风貌。

哟粗布的风格特点是舞步重而有力,身体稍前俯,两腿微屈膝,伴以膝部重拍向下的颤动,小臂随之自然摆动。突出胴体轴向转动,上身倾斜转动,以两肩交替往后绕圆的韵律。

在漫长的历史年代里,这一带经济长期停滞不前,交通不便,生产落后,全靠笨重的体力劳动进行生产。沉重的劳动,使这一地区的羌族人民在精神和身体上都受到一定的影响。前俯的体态和坚实有力的舞蹈步法,便是在这种生活条件下形成的习惯性动作的艺术再现。此外,羌族人民千百年来始终保持着原始的宗教信仰,汶川县文化馆老馆长汪有伦(羌族)说:“我们的哟粗布是怀着赤诚的心,向天神祈祷的意思。因此,舞蹈动作的低姿态多。”在哟粗布中明显含有祭祀活动中的动作和虔诚的心理气质。同时也有模拟农作物形象及农业生产劳动的动作。以上因素以及羌族世代传承的古老文化所养成的独特审美心理和民族气质,构成了当今汶川县、理县一带哟粗布的特有风格。

建国后哟粗布有了明显的变化和发展。舞蹈增加了昂首向上、轻松欢快的成分。舞步组合更加层次鲜明,动作规范、优美丰富,并从羌山的寨房和田野走上了舞台。

## (二) 音 乐

### 说 明

哟粗布以表演者边跳边唱的歌曲作为舞蹈的伴奏,歌曲多为上下句结构,有的甚至仅有一个乐句,随表演者情绪而无限反复。歌曲风格古朴自然,情绪舒展流畅,节拍与舞蹈动作无对应关系,大部分歌词已无法准确译出含意。

### 曲 谱

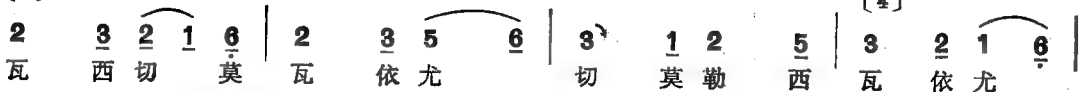
#### 瓦 西 切 莫

1=G  $\frac{6}{8}$

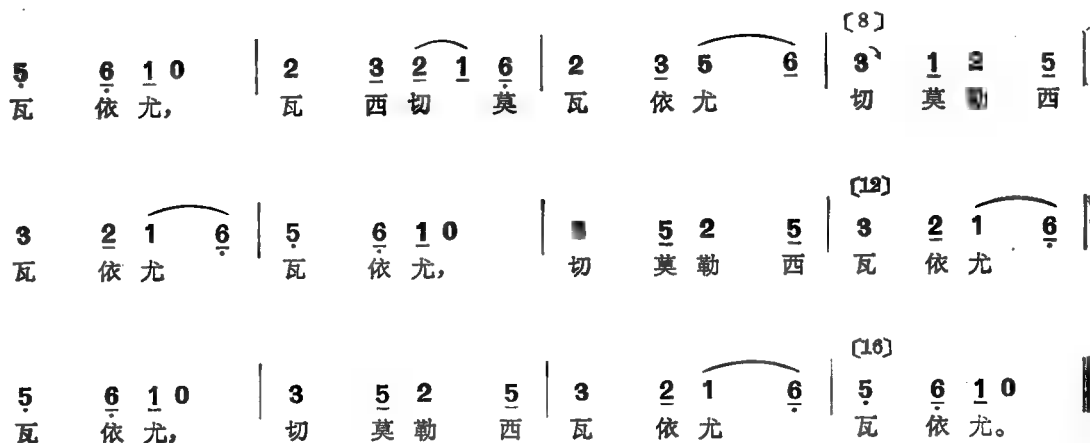
传授 王定湘  
记谱 方 土

中速

(1)





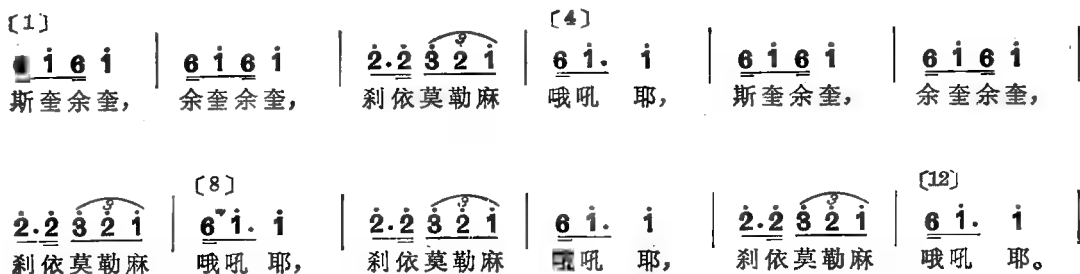


### 斯 奎 余 奎

1 =  $\flat B \frac{2}{4}$

传授 王定湘  
记谱 方 土

稍快 跳跃地

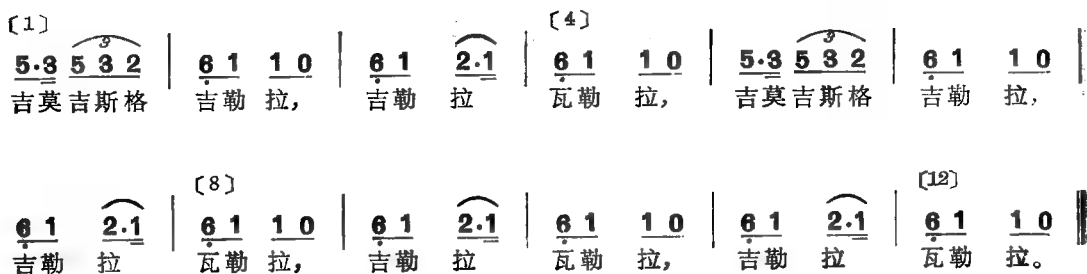


### 吉 勒 拉

1 =  $G \frac{2}{4}$

传授 韩长命  
记谱 方 土

中速



## 查查查威勒

1=C  $\frac{2}{4}$

传授 陈兴亮  
记谱 董方全

中速

[1] 0 5 5. 5 6 | 1 2 | 3 2. 1 6 | 5 5 | 5 5. 5 6 |  
欸 查查 查威 勒 呀 修呀 兵庆 勒 呀, 查查 查威

1 2 | 3 2. 1 6 | 5 5 | 2 1 5 2 1 6 | 5.3 23 5 |  
勒 呀 修呀 兵庆 勒 呀, 哇依格哇刹 勒 呀

5 3 2 2 | 1 1 0 | 1 1 6 2 1 6 | 5.3 23 5 | 5 3 2 2 |  
修呀 兵庆 勒 呀, 哇依格哇刹 勒 呀 修呀 兵庆

[12] 1 1 0 :|| 3 3 5.6 | 1 23 1.6 | 653 5 | 5 0 :||  
勒 啊 (结束句) 查查 查威 勒 查呀 勒 呀。

[16] [20]

## 青格儿索

1=bE  $\frac{2}{4}$

传授 陈明富  
记谱 方土

中速

[1] 5 3 5 | 1 6 5 2 | 3 32 1 16 | 5 56 1 | 5 3 5 |  
青格儿索 耶雄 耶麻 金如 麻呀 青格儿索 青格儿索

1 6 5 2 | 3 32 1 16 | 5 56 1 | 5.6 1 2 | 3 32 1 16 |  
耶雄 耶麻 金如 麻呀 青格儿索, 耶雄 耶麻 金如 麻呀

[8] 5 56 1 | 5.6 1 2 | 3 32 1 16 | 5 56 1 |  
青格儿 索 耶雄 耶麻 金如 麻呀 青格儿 索。

[12]

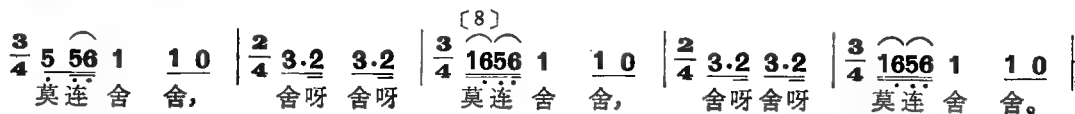
## 莫连舍舍

1=G  $\frac{2}{4}$   $\frac{3}{4}$

传授 陈明富  
记谱 董方全

中速

[1]



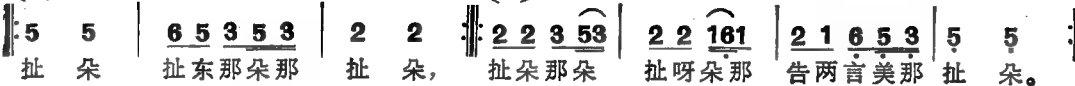
## 扯朵

1=G  $\frac{2}{4}$

传授 王定湘  
记谱 董方全

中速

[1]



## (三) 造型、服饰

### 造 型



男舞者

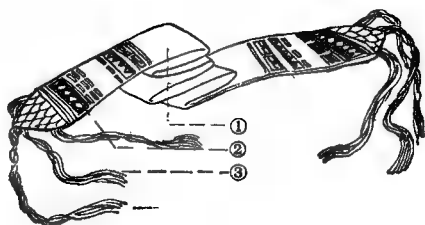


女舞者

服饰(除附图外,均见“萨朗”服饰图)

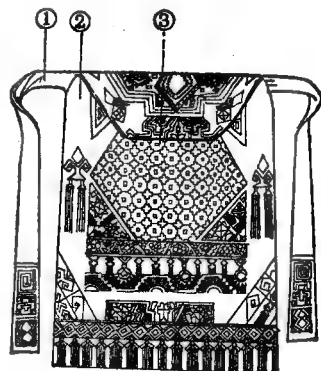
1. 男舞者 同《萨朗》男舞者服饰。

2. 女舞者 头上缠黑布或白布头巾,戴银耳坠、手镯,穿蓝布大襟长衫、深色长裤,系挑花色织腰带,在腰后系结,末端下垂约 30 厘米,外系挑绣围裙,裙带在腰后打结,带尾下垂约 80 厘米,上身罩绣花背心(或羊皮背心),着云云鞋,少女着苞苞鞋。



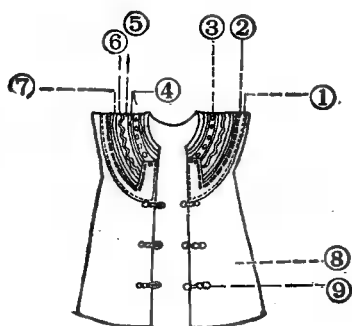
色织腰带

- ① 黄色底 ② 红、绿、粉红等色  
③ 红、绿、黄等色



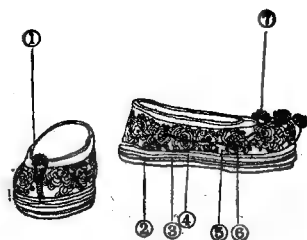
挑绣围裙

- ① 粉红色 ② 黑色 ③ 白色



绣花背心

- ① 浅绿色 ② 黄色 ③ 粉红色  
④ 红色 ⑤ 黑色 ⑥ 白色 ⑦  
蓝色 ⑧ 黑色 ⑨ 浅绿色



苞苞鞋

- ① 粉红色 ② 灰色 ③ 黑  
色 ④ 红色 ⑤ 黑色 ⑥  
什色线绣花 ⑦ 什色彩结

## (四) 动作说明

### 1. 踏蹲步

准备 站“小八字步”,双拳虚握,臂下垂。

第一拍 右脚向左前重踏一下(脚尖向左前),同时左腿屈膝屈伸一次,双手做小的“上分掌”至两侧,身体稍后仰,眼视右前(见图一)。

第二拍 右脚收回原位踏地半蹲,双手做小的“下分掌”甩至两旁,上身前俯,眼视前方(见图二),后半拍,双膝稍伸。



图 一



图 二

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

## 2. 点颤步

准备 同“蹲踏步”准备。

第一拍 右前脚掌向左前点地,双膝稍屈颤膝二次,上身及臂的动作同“蹲踏步”第一拍(见图三)。

第二拍 右脚收回原位踏地,双腿颤膝二次,双臂下垂,眼视前。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

## 3. 摆踏步

第一拍 前半拍,右脚踏于左脚前(脚尖向左前),双膝微颤一次,同时身拧向左前,双手虚握拳向右平摆,(见图四)。后半拍,双膝微颤一次,同时右脚尖勾起。

第二拍 前半拍,右脚跟为轴,脚尖转至右前踏地,双膝颤一次,同时身向右拧,双臂向左平摆(见图五)。后半拍,同第一拍后半拍动作。



图 三



图 四



图 五

第三拍 右脚尖摆至左前踏地,其它同第一拍动作。

第四拍 同第二拍动作。

#### 4. 踩点步

准备 站“小八字步”,左臂搭于舞伴左肩,右臂下垂。

第一拍 前半拍,右脚踏于左脚前,脚尖向右前,双膝微颤一次,右手翻掌至右下方,手心向前,身微右拧(见图六)。后半拍,双膝微颤一次,同时右脚尖勾起。

第二拍 前半拍,右脚尖摆至左前踏地,右手盖至右腿前,手背向前,身微左拧,头微左倾(见图七)。后半拍,同第一拍后半拍动作。



图 六



图 七

第三拍 前半拍,右脚尖摆至右前踏地,其它同第一拍前半拍的动作。后半拍,双膝微颤一次,右脚离地。

第四拍 前半拍,右脚向左前重踏一下(脚尖向左前),双腿半蹲,右手甩至胸前(见图八)。后半拍,左腿直膝,右小腿后抬。

第五拍 左腿半蹲,右脚尖向后点地,右手向前下“摊掌”,上身右倾,眼视右下(见图九)。



图 八



图 九

第六~七拍 右、左脚各向左前迈一步,双膝稍屈,每步颤膝二次,上身前俯45度,右下臂向前、后各摆一次,眼视右前。

第八拍 右脚向左前重踏一下,两腿稍屈,双膝颤一次。

## 5. 点步

**准备** 右臂抬于右前(手搭舞伴右肩), 左手心向上下臂抬 45 度, 左小腿微后抬, 上身左倾, 眼视左前。

**第一拍** 前半拍, 右膝屈, 左脚点地(见图十)。后半拍, 右膝直, 左脚微后抬。

**第二~三拍** 做第一拍动作两次。

**第四拍** 右脚经后抬落成“正步”, 左手经上弧线搭舞伴右肩, 右臂下垂。

**第五~八拍** 左、右脚原位交替踏步四次, 右下臂前后摆动。

## 6. 顺摆步

**准备** 站“小八字步”, 双臂下垂。

**第一拍** 前半拍, 左脚左迈一步, 双膝屈, 上身前俯, 双手手心向下从右经下弧线慢向左摆动。后半拍, 左膝稍伸, 右脚抬至左脚踝骨旁, 双手指尖带动下臂往上挑(见图十一)。



图 十



图 十一

**第二拍** 做第一拍对称动作。

**第三~六拍** 做第一至二拍动作两次。

**第七拍** 左脚向左横迈, 同时身转向左前, 右小腿后抬, 双臂上举, 眼视右前(见图十二)。

**第八拍** 左腿半蹲, 右脚后点地, 两手于左前击掌, 身向左前俯, 眼视右前(见图十三)。



图 十二



图 十三

## 7. 移点步

准备 站“正步”，右手搭舞伴右肩，左臂下垂。

第一拍 左脚左迈一步为重心，双腿先屈后直，左腿直的同时右脚离地，俯身经下弧线向左移动，左手心向下从胸前向旁推至“山膀”位，到位后成半握拳，眼视左。

第二拍 右脚在左脚旁点地，左腿先屈后直，左手指伸直、手心向下，指尖向右前挑（见图十四）。

第三拍 做第一拍对称动作，左手收回胸前成半握拳，眼视手。

第四拍 脚做第二拍对称动作，左手如图（见图十五）。



图 十四



图 十五

## 8. 点绕步

准备 站“小八字步”，左臂搭舞伴左肩，右臂下垂。

第一拍 右脚向左前点地，左腿屈伸一次，右臂“提襟”位，手指向后勾起，向左转腕，经腰旁“掏掌”至胸前成手心向上，身右倾，头微左倾，眼视前（见图十六）。

第二拍 右小腿前抬，向右绕半圈至后抬，左腿屈伸一次，右臂提肘经前向后绕半圈（见图十七）。



图 十六



图 十七

## 9. 推翻手

准备 “站“小八字步”，双臂屈肘前抬与腰齐，双手立掌，左掌心向左前，右掌心向右胸。



第一拍 前半拍,右脚原位踏地,右手经下弧线向右前推出,同时翻掌成手心向右前,带动右肩向前推出,,左手经下弧线收至左胸前,同时翻掌成手心对胸,头右倾,眼视前。后半拍,左脚跟推至右脚前,右腿屈伸一次(见图十八)。

第二拍 做第一拍的对称动作。

#### 10. 碾转

第一拍 左脚踏地膝微屈,右脚离地,右臂上抬后屈肘,手心向上,左臂稍旁抬(见图十九)。

第二拍 保持姿态,踮左脚跟向左碾转半圈。

第三拍 同第二拍动作。

第四拍 右脚着地。

#### 11. 转换步

第一拍 右脚原地踏一步,双膝微屈,双下臂经前抬向下甩,身前俯。

第二拍 左脚踏于右脚前(脚尖向右前),同时身转向右前,双膝颤一次,左手向左下“摊掌”,眼视左。

#### 12. 前后点步

准备 站“小八字步”,双膝微屈。

第一拍 前半拍,右脚向右点地,脚尖向左前,同时身转向左前,双膝直,右肩前推,双手向右摆(见图二十)。后半拍,回至准备姿态。

第二拍 前半拍,右脚向左前点地(脚跟前顶),双膝直,身向右拧,左肩前推,双手向左摆(见图二十一)。后半拍,回至准备姿态。



图 十八



图 十九



图 二十



图 二十一

#### 13. 跳梭步

准备 同“前后点步”准备。

**第一拍** 前半拍, 右脚跳一下落地膝微屈, 同时左脚向左摆(图见二十二)。后半拍, 左脚在左旁着地膝微屈, 右脚抬起。

**第二拍** 同第一拍动作。

提示: 连续做时向左横走。

#### 14. 蹲梭步

**准备** 同“前后点步”准备。

**第一拍** 右脚跳落地后全蹲, 左腿屈膝前伸, 全脚踏地, 右手于右腰旁手心向左, 左手经左腰旁向前伸(见图二十三)。



图 二十二



图 二十三

**第二拍** 做第一拍的对称动作。

#### 15. 拧倾摆动

**准备** 站“小八字步”, 两臂下垂抬肘, 手心向下。

**第一拍** 左脚原位踏地, 双膝屈伸一次, 在屈膝的同时手下压成直臂, 身前俯, 眼视前方下方(见图二十四)。

**第二拍** 前半拍, 右脚在左前踏地(脚尖向左前), 同时身转向左前, 双膝屈, 双手虚握拳, 向左横摆(见图二十五)。后半拍, 左腿直膝, 右脚向左前经擦地抬起, 小腿再经右划至右后, 双臂向右横摆(见图二十六)。



图 二十四



图 二十五



图 二十六

第三拍 前半拍,右脚踏地,同时身转向右,右手至腹前。后半拍,左小腿后抬,左膝向里靠,左手盖至腹前,眼视左前(见图二十七)。

第四拍 右腿半蹲,左脚点地,右手“摊掌”至右前,左臂摆向后,身体和头均右倾,眼视左前(见图二十八)。



图 二十七



图 二十八

#### 16. 拧倾划圈

做法 基本同“拧倾摆动”,只是第二拍后半拍,由膝带动腿向右再划个小圆(见图二十九);第三拍后半拍,左小腿快速向里划圈后后抬,膝向里扣(见图三十)。

#### 17. 拧倾侧推

第一~三拍 同“拧倾划圈”第一至三拍动作。

第四拍 前半拍,身转向右前同时左“跪蹲”(左膝离地),双手虚握拳于右腰前,手心相对,然后左手向左斜下推出(即“冲掌”),头左倾,眼视左(见图三十一)。后半拍,双膝稍伸成半蹲,同时身转向左前,双手收回于右腰前(见图三十二)。



图 二十九



图 三十



图 三十一



图 三十二

第五拍 同第四拍动作。

#### 18. 拧倾转动

第一~三拍 同“拧倾摆动”第一至三拍动作。

**第四拍** 前半拍,身转向右前,同时左“跪蹲”(左膝离地),左手(手心向下)上提再向下压至臂直,右手抬至右肩前,手心向前,头左倾,眼视左下(见图三十三)。后半拍,双膝成半蹲,同时两脚跟离地向左碾转四分之一圈成右“跪蹲”(右膝离地),做前半拍对称动作。



图 三十三

**第五拍** 做第四拍对称动作。

#### 19. 顿踏横摆

**第一拍** 左脚向左踏半步,右小腿后抬,同时身转向左前,双膝屈伸一次,两下臂经前抬向下甩,身微前俯,眼视前。

**第二拍** 左膝有力地屈伸一次,同时身转向右前,右脚跺地后抬起,右手带动下臂在身前沿逆时针方向划一小立圆,左臂下垂。

**第三~四拍** 脚做第一至二拍的对称动作,两下臂向右横摆二次,带动身体向左前摆二次。

#### 20. 跪蹲转动

**第一拍** 左脚向左踏半步,双膝微屈,两下臂经前抬向下甩,上身微前俯。

**第二拍** 前半拍,右“跪蹲”(右膝离地),身拧向左前,两下臂往左横摆,上身与头均右倾,眼视前。后半拍,双膝成半蹲脚跟离地,向右碾转四分之一圈,同时左手盖至胸前,右手抬至胸前在左手里侧。

**第三拍** 前半拍,左“跪蹲”(左膝离地),左手手心向下,向下压至臂直,右手手心向前,立掌于右胸前,上身与头均左倾,眼视左前。后半拍,腿做第二拍后半拍的对称动作,左手手心向前立掌于左胸前,右手向下甩。

**第四拍** 同第三拍前半拍动作。

#### 21. 顿踏步

**第一拍** 左脚向左迈半步,同时转身向右前,右脚离地。

**第二拍** 左腿快速有力地屈膝一次,同时右前脚掌于右“踏步”位跺一下地后离地。

**第三~四拍** 做第一至二拍的对称动作。

#### 22. 前交叉步

**第一拍** 左脚向左迈半步。

**第二拍** 右脚向左前迈一步,同时身转向左前。

#### 23. 后交叉步

**第一拍** 左脚向左迈半步。

**第二拍** 右脚踏于左脚后,同时身转向右前。

#### 24. 跳摆步

**第一拍** 左脚向右前跳一步,落地膝微屈,右腿旁抬,身转向右前,左手经胸前擦至左

旁“摊掌”，头和上身均左倾(见图三十四)。

第二拍 脚做第一拍对称动作，左手盖至胸前。

提示：右手始终拉舞伴之手。

## 25. 交替跳步

第一拍 右脚向右迈半步。

第二拍 左脚抬于右前45度，同时右脚跳一下，落地颤膝一次。

第三拍 左脚向右前迈一步。

第四拍 做第二拍的对称动作。



图 三十四

## (五) 场记说明

舞 者

男(□) 人数不限。

女(●) 人数不限。

时 间

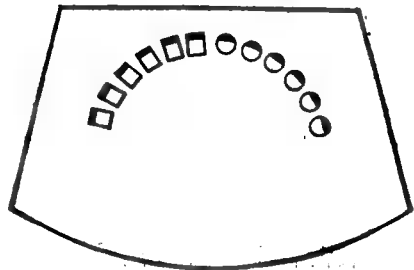
婚嫁及喜庆节日。

地 点

室内围火塘而舞。

## 瓦西切莫

《瓦西切莫》流传于理县的蒲溪地区，当地羌族人民称其为“舞蹈之母”。歌曲中的古老唱词，现代人已不能解释。《瓦西切莫》是跳哟粗布最先表演的舞段，主体动作为两肩带动上身交替往后划圆，舞队组合系“单边子”结构，体现了理县哟粗布的特殊风格。舞曲为 $\frac{6}{8}$ 节奏，每小节做两拍动作。



准备 男、女各一队，全体面向圆心站弧形，相互拉手。

《瓦西切莫》第一遍

[1]~[5] 男原位齐唱。

[6]~[10] 女原位齐唱。

[11]~[12] 松开手，男唱，并转身向左前做“顿踏

横摆”；女原地站立。

〔13〕 男唱,并做“顿踏横摆”第一至二拍动作;女原地站立。

〔14〕 女唱,全体做“顿踏横摆”第三至四拍动作。

〔15〕~〔16〕 做“顿踏横摆”。

第二遍(以下均按第一方法男、女轮唱)

〔1〕~〔5〕 做“前后点步”五次。

〔6〕~〔10〕 做“推翻手”五次。

〔11〕~〔12〕 做“跪蹲转动”。

〔13〕 第一拍,起立,左脚踏地后膝微屈,同时身转向左,右手向左盖至左前下方,左臂下垂,眼视左前。第二拍,右脚在后点地,屈膝,右手从胸前掏至右下“摊掌”。

〔14〕~〔15〕 做“顿踏横摆”。

〔16〕 做“顿踏横摆”第一至二拍动作。

第三遍

〔1〕~〔12〕 同第二遍〔1〕至〔12〕动作。

〔13〕 做第二遍〔13〕的对称动作。

〔14〕~〔16〕 同第二遍〔14〕至〔16〕动作。

第四遍

〔1〕 第一拍,面向顺时针方向,左手搭前一人的左肩,做“前后点步”第一拍动作。第二拍,双脚向左跳踏地,落地屈膝,右手摆至胸前,身前俯。

〔2〕~〔3〕 做〔1〕的动作二次。

〔4〕 做“前后点步”。

〔5〕 第一拍,左脚向左前上步,右臂向右后摆。第二拍,面转向圆心,右脚在“正步”位踏地,屈膝。

〔6〕~〔10〕 做〔1〕至〔5〕的对称动作。

〔11〕~〔16〕 做“顿踏横摆”三次。

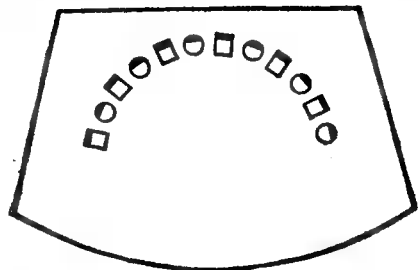
第五遍

〔1〕~〔12〕 同第二遍〔1〕至〔12〕动作。

〔13〕~〔16〕 做“顿踏横摆”二次。最后一拍,身转向左前,两手向右下方“摊掌”,眼视圆心。

## 斯奎余奎

舞蹈通过各种手势,赞美羌族人民的头帕、耳环、羊皮背心、腰带、裹腿等装饰。流行于理县蒲溪乡。



准备 男、女相间面向圆心站弧形,双臂下垂。

《斯奎余奎》第一遍

〔1〕~〔4〕 男原位齐唱。

〔5〕~〔8〕 女原位齐唱。

〔9〕~〔12〕 男唱前两小节,女唱后两小节,全体做“顿踏横摆”二次。

第二遍(以下均按第一遍方法男、女轮唱)

〔1〕~〔4〕 做“前后点步”四次。

〔5〕~〔8〕 做“推翻手”四次。

〔9〕~〔10〕 做“跪蹲转动”。

〔11〕 做“转换步”的对称动作。

〔12〕 第一拍,右前脚掌在后点地,右手经胸前擦至右下“摊掌”,眼视手。第二拍,保持舞姿,双膝屈伸一次。

第三遍

〔1〕~〔8〕 同第二遍〔1〕至〔8〕动作。

〔9〕~〔12〕 做第二遍〔9〕至〔12〕的对称动作。

第四遍

〔1〕 第一拍,做“跳梭步”,男上身转向左前,双手扶头帕两侧(赞美头帕),女上身转向右前,双手同男,二人互视(见图三十五)。第二拍,脚与手同第一拍,男转向右前,女转向左前,二人互视。

〔2〕~〔8〕 做〔1〕的动作七次。



图 三十五

〔9〕~〔12〕 做“顿踏横摆”二次。

#### 第五遍

〔1〕~〔8〕 男双手立掌于两腿前,女双手用拇、食指摸两耳垂(赞美耳环,见图三十六),其它均同第四遍的〔1〕至〔8〕。

〔9〕~〔12〕 做“顿踏横摆”二次。

#### 第六遍

〔1〕~〔8〕 男、女均双手交叉扶双肩(赞美背心,见图三十七),其它同第四遍的〔1〕至〔8〕。

〔9〕~〔12〕 做“顿踏横摆”二次。

#### 第七遍

〔1〕~〔8〕 男、女均双手叉腰(赞美腰带),其它同第四遍的〔1〕至〔8〕。

〔9〕~〔12〕 做“顿踏横摆”二次。

#### 第八遍

〔1〕~〔8〕 男、女均双手扶膝(赞美裹腿,见图三十八),其它同第四遍的〔1〕至〔8〕。



图 三十六



图 三十七



图 三十八

〔9〕~〔12〕 做“顿踏横摆”二次。

#### 第九遍

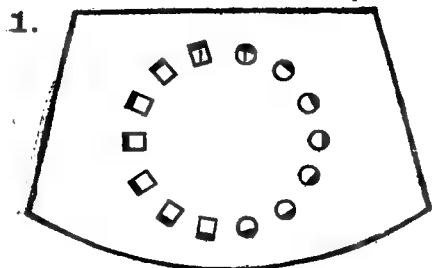
〔1〕~〔10〕 同第二遍的〔1〕至〔10〕动作。

〔11〕~〔12〕 做“顿踏横摆”。

## 吉 勒 拉

《吉勒拉》是理县蒲溪乡独有的表演节目。舞蹈巧妙地将男、女领舞者置于舞队的首尾进行表演与交流,表现了青年男女的爱慕之情。





准备 依顺时针方向,男队在前、女队在后,站成圆圈,面向圆心,互相拉手。男领舞者(Ⅰ—简称男1)左手持巾站于队首,女领舞者(①—简称女1)右手持巾站于队尾,二人不拉手。

《洁勒拉》第一遍

[1]~[4] 男原位齐唱。

[5]~[8] 女原位齐唱。

[9]~[10] 男齐唱,并做“顿踏横摆”;女原位站立。

[11]~[12] 女齐唱,男、女同做“顿踏横摆”。

第二遍(以下均按第一遍方法男、女轮唱)

[1]~[4] 面向圆心做“前后点步”四次,两臂随舞步前后悠动。

[5]~[8] 做“推翻手”四次。

[9]~[10] 做“跪蹲转动”。

[11]~[12] 做“顿踏横摆”。

第三遍

[1]~[2] 做“前交叉步”二次。

[3]~[4] 做“推翻手”的对称动作。

[5]~[8] 同[1]至[4]动作。

[9]~[12] 做“顿踏横摆”。

第四遍

[1] 全体做“前交叉步”。领舞者:第一拍,男1上身向右摆,女1身体和脸扭向右,二人舞姿如图(见图三十九。凡相互交流时,均做较大幅度的摆动与屈伸)。第二拍,男1左臂向前挥巾,女1右手收至下颏前,转身向左,二人眼视左下(见图四十)。



图 三十九



图 四十

[2] 众男做“前交叉步”,众女做“顿踏步”的第三至四拍动作。领舞者:第一拍,男1左

手盖至胸前,女1右手向右侧挥巾,互视(见图四十一)。第二拍,男1左手向左挥巾,身体和头向左摆视女,女1手至右腮旁(见图四十二)。



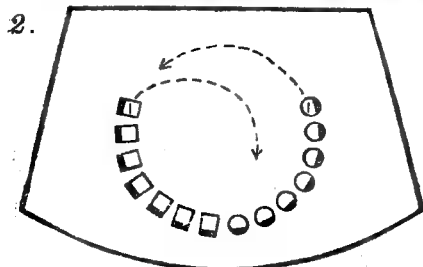
图 四十一



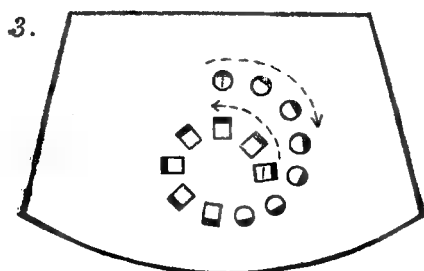
图 四十二

〔3〕 全体做“前交叉步”。领舞者: 男1左手盖至胸前,身体和头右倾视女,女1右臂自然摆动。

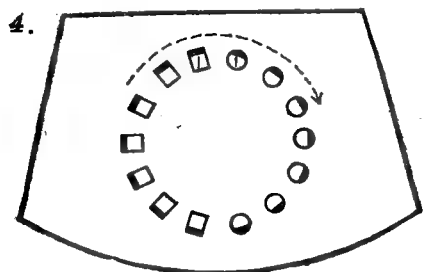
〔4〕 全体做“顿踏步”的第三至四拍动作。



〔5〕~〔8〕 由男1领众男起右脚一拍一步走六步,接做“顿踏步”的第三至四拍动作,顺时针方向走小圈;同时女1领众女逆时针方向行进,做“前交叉步”、“后交叉步”的对称动作,接“顿踏步”第三至四拍动作。



〔9〕~〔12〕 男起左脚向右横走八步回原位;女反复做“前交叉步”接“后交叉步”,退回原位成大圆圈。



#### 第五遍

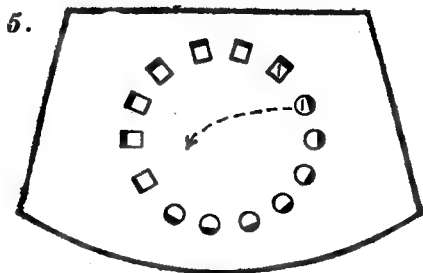
〔1〕~〔4〕 男做“跳摆步”、女做“顿踏步”,向顺时针方向移动。同时,男1左手高举每二拍左右挥巾一次,视女1;女1右手扶右腮做害羞状,〔3〕向左转半圈(见图四十三),〔4〕向右转半圈。

〔5〕~〔8〕 做“前交叉步”四次。

〔9〕~〔12〕 做“顿踏横摆”二次。

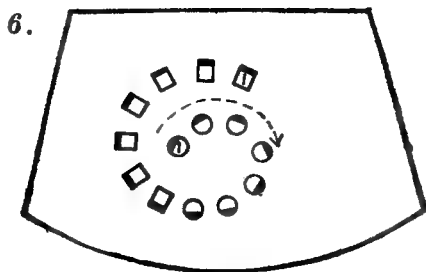


图 四十三



第六遍

〔1〕~〔8〕 女做“前交叉步”由女1带领逆时针方向走小圈；男做“顿踏步”相互靠拢随之缩小圆圈。



〔9〕~〔12〕 全体先出左脚向左横走八步，男拉开距离，众恢复大圆圈。同时，男1手做第五遍〔1〕至〔4〕的动作，视女1；女1害羞地向左右转体。

第七遍

〔1〕~〔4〕 做“前后点步”二次，两臂同时前后各悠一次。

〔5〕~〔8〕 做“推翻手”四次。

〔9〕~〔12〕 做“跪蹲转动”、“顿踏横摆”。

第八遍

〔1〕~〔4〕 男起左脚原位踏步八次；女起左脚向右横走八步。领舞者：〔4〕第一拍，男1左手搭女1右肩；女1悄悄靠近男1。第二拍，女1右手搭男1的左肩。

〔5〕~〔8〕 全体做“推翻手”四次。

〔9〕~〔12〕 全体做“顿踏横摆”二次。最后一拍两手向两侧斜下方“摊掌”，身微前俯。

## 查查查威勒

《查查查威勒》是汶川县龙溪沟最盛行的舞段之一。现在在汶川县与理县交界的地区

广为流传。

准备 同《瓦西切莫》准备。

《查查查威勒》第一遍 原地站立,男唱〔1〕至〔4〕,女唱〔5〕至〔8〕,男唱〔9〕至〔12〕,女唱〔13〕至〔16〕。

第二遍(以下均男、女轮唱) 做“踏踏步”八次。

第三遍

〔1〕~〔2〕 做“摆踏步”。

〔3〕 做“摆踏步”的第三至四拍动作。

〔4〕 第一拍,右脚原地踏步,臂下垂。第二拍,左脚原地踏步,关左膝快速半蹲。

〔5〕~〔8〕 做〔1〕至〔4〕的对称动作(手动作同〔1〕至〔4〕)。

〔9〕~〔16〕 松开拉着的手,做“拧倾摆动”四次。

第四遍

〔1〕~〔4〕 身转向左前,做“踩点步”。

〔5〕~〔8〕 身转向右前,做“踩点步”的对称动作。

〔9〕~〔12〕 做“点步”。

〔13〕~〔16〕 面向逆时针方向,做“点步”的对称动作。

第五遍

〔1〕~〔2〕 做“拧倾摆动”。

〔3〕~〔4〕 做“碾转”。

〔5〕~〔6〕 做“拧倾摆动”。

〔7〕~〔8〕 做“碾转”的对称动作。

〔9〕~〔12〕 做“顺摆步”。

〔13〕~〔16〕 做“顺摆步”的对称动作。

第六遍

〔1〕~〔8〕 做“拧倾摆动”四次。

〔9〕 脚做“顺摆步”第一至二拍动作,面向顺时针方向,左手搭前一人的左肩,右手第一拍掌心向下从胸前向旁平伸出,第二拍收回胸前,眼视手。

〔10〕~〔11〕 做〔9〕动作二次。

〔12〕 第一拍,同〔9〕第一拍动作。第二拍,左脚在“正步”位点地,右膝屈,同时身右转成面向逆时针方向,左臂下垂,右手搭前一人的右肩。

〔13〕~〔16〕 做〔9〕至〔12〕的对称动作。

结束句

〔17〕 第一拍,面向圆心,互拉手,右脚向左前抬45度,两下臂前抬,身微后仰。第二拍,

右脚在“正步”位踏地，双膝微屈，两下臂经前向后悠动，身微前俯，眼视前下方。

[18] 脚做〔9〕的对称步伐，手动作同〔9〕。

[19]~[20] 做[18]的动作二次。

## 青 格 儿 索

《青格儿索》在汶川县、理县交界地区广为流传。舞蹈以“拧倾划圈”为主体动作，小腿快速灵活的划圈，形成独具特色的舞蹈风貌。

准备 同《瓦西切莫》准备。

《青格儿索》第一遍（原地站立）

[1]~[4] 男齐唱。

[5]~[8] 女齐唱。

[9]~[11] 男齐唱。

[12]~[14] 女齐唱。

第二遍（以下均男、女轮唱）

[1]~[8] 做“点颤步”四次。

[9]~[14] 松开手，做“拧倾划圈”三次。

第三遍

[1]~[8] 互拉手，做“摆踏步”四次。

[9]~[14] 松开手，做“拧倾划圈”三次。

第四遍

[1]~[4] 做“跺点步”。

[5]~[8] 做“跺点步”的对称动作。

[9]~[10] 做“拧倾划圈”。

[11] 做“碾转”第一至二拍动作。

[12]~[14] 做〔9〕至〔11〕的对称动作。

## 莫 连 舍 舍

《莫连舍舍》流行于汶川县、理县交界地区。主体动作“拧倾侧推”在跪蹲的基础上屈

伸,并以两手交替的推拉,带动肩和身体有力的拧转,形似摹拟农业劳动,当地羌族人解释为是搓玉米籽。

准备 同《瓦西切莫》准备。

《莫连舍舍》第一遍

〔1〕~〔3〕 男原位齐唱。

〔4〕~〔6〕 女原位齐唱。

〔7〕~〔10〕 男唱前两小节,女唱后两小节,同做“拧倾侧推”二次。

第二遍(以下均男、女轮唱)

〔1〕~〔2〕 做“摆踏步”。

〔3〕 第一至二拍,做“摆踏步”第三至四拍动作。第三拍,右脚在左脚旁踏一下地,两臂下垂。

〔4〕~〔6〕 做〔1〕至〔3〕的对称动作。

〔7〕~〔10〕 松开手,做“拧倾侧推”二次。

第三遍

〔1〕~〔3〕 身转向左前,做“踩点步”第一至七拍的动作。

〔4〕 做“转换步”。

〔5〕~〔6〕 身转向右前,做“踩点步”第三至七拍的对称动作。

〔7〕~〔10〕 做“拧倾侧推”二次。

第四遍

〔1〕~〔2〕 面向逆时针方向,做“移点步”。

〔3〕 第一至二拍,同“移点步”第一至二拍动作。第三拍,保持姿态,右脚在原位点地一次,左腿小的屈伸一次。

〔4〕 做“移点步”第三至四拍动作。

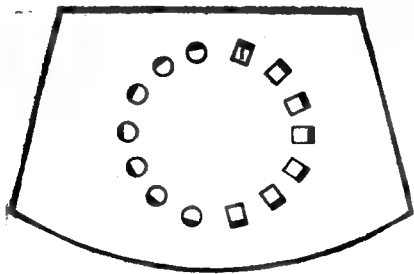
〔5〕 做“移点步”第一至二拍动作。

〔6〕 第一至二拍,同“移点步”第三至四拍动作。第三拍,保持姿态,左脚在原位点地一次,右腿小的屈伸一次。

〔7〕~〔10〕 面向圆心,做“拧倾侧推”二次。

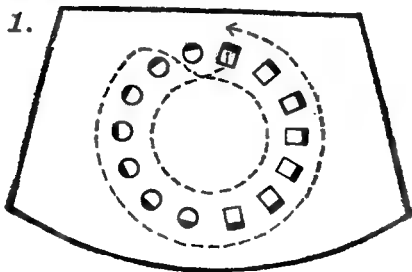
## 扯 朵

《扯朵》流行于汶川县、理县一带,属自娱性舞蹈中有寓意的游戏舞。各地的跳法大体相同,只是动作的幅度大小略有差异。各地对该舞有不同的称谓:汶川县龙溪乡直台寨称为《选玉米种》;理县通化称为《团结舞》;有的地区还称《卷席筒》。舞蹈欢快,热烈。

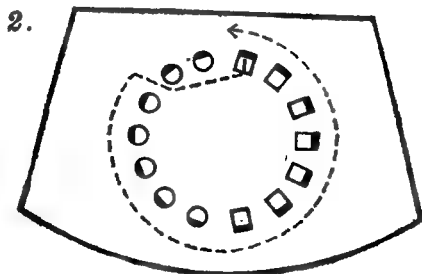


**准备** 依逆时针方向,男队在前,女队在后,面向圆心,相互拉手成圆形,只有领舞者男1右手持巾,与女最后一人不拉手。

### 穿锁链

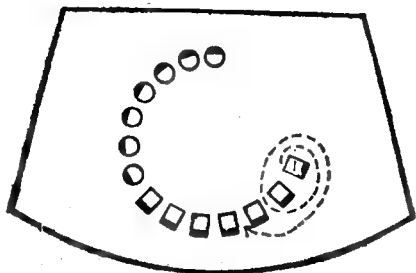


《扯朵》无限反复 全舞自始至终男先唱一句,女复一句,做“交替跳步”动作。由男1带领逆时针方向跳一圈后,从女队最后两人高举的臂下钻过,再逆时针方向跳一圈,待舞队全部钻过后,倒数第二人向左自转一圈,相拉的左手搭在自己右肩上。



由男1带领再从女倒数第二与第三人高举的臂下钻过,逆时针方向跳一圈,女最后三人原位踏脚,待舞队全部钻过后,倒数第三人向左自转一圈,相拉的左手搭在自己的右肩上。按此规律,由男1带领从后至前将所有舞伴相拉的左手都逐个搭在右肩,如一条锁链,只留下男1及第二人左手不搭肩。

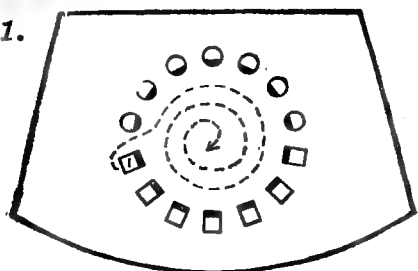
### 解锁链



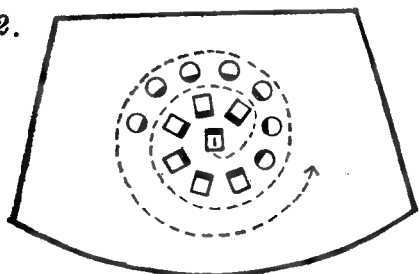
男1右转身,领男第二人沿顺时针方向从男第二、三人的臂下钻过,男第三人随之向右自转一圈,使搭在肩上的左臂还原。然后男1带领男第二、三人从男第三、四人的臂下钻过,男第四人随之向右自转一圈左臂还原。按此规律,由男1带领逐次进行,使所有舞伴的双臂还原成手拉手的圆圈。

# 卷菜心

1.



2.



做“交替跳步”，由男1带领背对圆心沿顺时针方向按图示路线绕至圆心，舞队的尾部加进一名小孩跟随表演。

男1左转身，面向圆心领众沿逆时针方向由原路跳出，当小孩到达圆心时，众舞者面向圆心将小孩向空中抛起。此时，全场发出“哦！哦！”的叫喊声和欢笑声（舞完曲终）。

传 授 陈明富(羌)、陈兴亮(羌)  
王定湘(羌)、韩长命(羌)  
何福天(羌)

■ 写 弋 洋

绘 图 李文忠

资料提供 汪有伦(羌)、陈学良(羌)  
蒋亚雄、杨 莉  
杨香花(藏)

执行编辑 杨代华、周 元



# 布 兹 拉

## (一) 概 述

“布兹拉”又称“尔波毕毕喜”，即“羊皮鼓舞”，是羌族祭祀活动中的主要舞蹈形式。流传于茂县、汶川、理县等地。

羌族的祭祀活动，过去均由专职的巫师(羌语称为“许”)主持，分“上坛”、“中坛”和“下坛”三种。上坛为通神事的活动，如祭山、求雨、祈求神灵赐福保佑等。中坛是有关人事的活动，如祝福新人、还愿许愿、丧事等。下坛是有关鬼事的活动，如镇邪、驱魔等。在这些祭祀活动中，都要跳布兹拉，由许跳，或由许做主祭师领舞。舞时，主祭师头戴猴皮帽，身着本色麻布百褶裙，外套豹皮背心，腰间佩短剑，腰后吊铜勾、铜钱、鹰爪、贝壳等物，手拿响盘，扛神棍或执旗幡。参加者中有许和群众一人至近百人不等，他们手执皮鼓、响盘或花伞，边击鼓，边舞蹈。有时以单一的鼓点为诵经伴奏。舞蹈时，鼓点沉稳激烈，丰富多变。舞蹈开始，先做上下左右似拱手一样的击鼓动作，随后进行各种舞蹈动作的表演。多为逆时针方向转圈或向四个方位而舞。最后又以拱手动作作为结束。

布兹拉有独舞、对舞和集体舞等形式。集体舞和对舞主要用于上坛和中坛及为老年人善终时举行的葬礼活动中；独舞主要用于下坛为凶死者镇邪和驱魔的活动中。

由于各地习惯不同，布兹拉的具体表演时间和场合也略有差异。在茂县渭门的丧事活动中，主要在第三天吊丧进入高潮时表演，当吊丧亲戚来到丧家村寨时，布兹拉舞队八人，与盔甲队、众孝子出寨相迎。有的摇响盘，有的打皮鼓，舞蹈步法多为来回跳跃、左右穿梭，走“万字格”等。

傍晚举行盛大的祭祀活动。请神敬神作法事后，布兹拉舞队跳“万字格”或跳“蛇蜕皮”，形式多样，变化极快。舞蹈和赞唱大约进行一小时。

在次日凌晨去墓地安葬完毕后的“转路”<sup>①</sup>仪式中，舞蹈和赞唱交替进行，舞蹈动作和队形基本与前一天傍晚的祭祀活动相同。

汶川县龙溪丧事活动中的布兹拉主要在墓地进行，由多人围墓地舞蹈。当舞至高潮时，许将十五公分左右长的铁钎一一从舞者面颊插进，经口中穿出。在插钎时，其它舞者均围上去，重击猛跳，顿时充满阴森肃穆的气氛。在拔钎时，舞蹈又形成另一次高潮。

理县通化丧事活动中的布兹拉，主要是在室内围棺而舞。安葬完毕后，舞队跳着“架步”又回至室内，向四角跳撵鬼驱邪的动作。

布兹拉舞蹈风格粗犷，情调虔诚。胴体稳沉的轴向转动和上身拧倾为主要动律，同时贯穿着屈膝颤动和上下击鼓的动势，形成了布兹拉的整体风貌。

羌族人民在进行各种祭祀活动时，常向神灵做类似拱手作揖的礼仪动作。在布兹拉中始终贯穿着这一基本动势，并成为舞蹈开始和结束时的固定动作。这是形成布兹拉风格特点的一种因素。

羊皮鼓是祭祀活动必备的法器，又是布兹拉的主要道具。鼓大而沉，对舞蹈动势起着一定的制约作用，舞动时要靠身体的带动和膝的上下颤动。这是形成布兹拉风格特点的又一因素。

此外，羌族人民的粗犷性格和审美心理及其宗教信仰，也是形成布兹拉风格特点的重要因素。

布兹拉的主持及领舞者许是经过师传，具有一定社会历史知识和经验的民间宗教职业者。布兹拉作为他们作法施术的职业手段，主要也是在他们的活动圈子内形成、发展起来的。在汶川一带有这样古老的传说：“许的祖师到西天取经，归途中，因躺在岩上睡觉，经书被一只白羊吃了。醒来不见经书，气得大哭。这时来了一只金丝猴教他：‘把吃了经书的白公羊买下，用它的皮做鼓，做法事时只要一敲羊皮鼓，就能回忆起全部经书。’祖师依言而行，从此羊皮鼓就成了许作法事时不可或缺的法器。”另一则传说又说：“羊皮鼓由阿爸木拉从天上带下凡来时，原为两面。因下凡时在山上睡着了，一觉睡了很多年，待他醒来，放在地上的鼓，着地一面已经朽坏，成了一面鼓。”据说这就是许奉金丝猴为“猴头祖师”，做法事时头戴猴皮帽、打单面羊皮鼓的由来。传说反映了羊皮鼓、羊皮鼓舞和原始宗教活动的密切联系。

布兹拉发展到清代，曾出现过近百人的大型表演。鼓声震天，气势雄壮，成为当时汶川县二月初四“迎春会”中的重要节目，影响颇大。

中华人民共和国成立以后，布兹拉进入了一个飞跃发展的新时期。随着社会生活的

<sup>①</sup> “转路”即沿去墓地的路线转回。

改变, 和人们情绪的变化, 羌族人民对布兹拉进行了不断的加工和改造。缩小了鼓的体积, 改变了沉闷的音韵, 使鼓声变得高亢嘹亮, 更能表达欢乐热烈的情绪。鼓的小巧更便于舞蹈, 于是出现了各种转鼓, 大幅度的晃鼓和各种跳跃的动作, 并丰富和规范了舞蹈语汇, 更主要的是布兹拉从祭祀活动中脱胎出来, 成了羌族自娱和舞台表演的舞蹈, 深受人们的喜爱。

## (二) 音 乐

### 说 明

布兹拉以敲击羊皮鼓和摇动响盘为伴奏, 舞者边跳边击鼓, 鼓点动感强烈, 节奏鲜明, 丰富多变, 与动作配合紧凑, 对表现内容起到很好的烘托作用。

鼓点的节奏因舞蹈表演的内容和形式而有明显区别, 上坛和中坛的节奏多为缓慢均匀, 稳沉肃穆; 下坛节奏多具突发性, 快而急促, 以表现阴森恐怖的气氛。

### 鼓 谱

传授 黄永清(羌)  
记谱 胡其征

### 鼓 点 一

$\frac{2}{4}$   
稍慢

鼓字谱	<u>冬冬冬冬</u>	<u>冬冬冬冬</u>		<u>冬冬冬冬</u>	<u>冬冬冬冬</u>	
皮 鼓	<u>X X X X</u>	<u>X X X X</u>		<u>X X X X</u>	<u>X X X X</u>	
响 盘	<u>X X 0</u>	<u>X X 0</u>		<u>X X 0</u>	<u>X X 0</u>	

### 鼓 点 二

$\frac{6}{8}$   
慢

鼓字谱	<u>冬</u>		<u>冬 冬 冬冬冬</u>		<u>冬 冬 冬冬冬</u>		<u>冬 . 0 .</u>	
皮 鼓	<u>X</u>		<u>X X X X X</u>		<u>X X X X X</u>		<u>X . 0 .</u>	
响 盘	<u>X</u>		<u>X X 0 X X 0</u>		<u>X X 0 X X 0</u>		<u>X . 0 .</u>	

# 鼓 点 三

$\frac{2}{4}$

稍慢

鼓字谱	<u>冬冬冬</u>	<u>冬冬冬</u>		<u>冬冬冬</u>	<u>冬冬冬</u>	
皮 鼓	<u>X X X</u>	<u>X X X</u>		<u>X X X</u>	<u>X X X</u>	
响 盘	<u>X X 0</u>	<u>X X 0</u>		<u>X X 0</u>	<u>X X 0</u>	

# 鼓 点 四

$\frac{4}{4}$

慢

鼓字谱	冬	冬	冬	冬		冬	冬	冬	冬	
皮 鼓	X	X	X	X		X	X	X	X	
响 盘	X	X	X	X		X	X	X	X	

# 鼓 点 五

$\frac{2}{4}$

稍慢

鼓字谱	<u>冬冬冬</u>	冬		<u>冬冬冬</u>	冬	
皮 鼓	<u>X X X</u>	X		<u>X X X</u>	X	
响 盘	<u>XX0</u>	X		<u>XX0</u>	X	

# 鼓 点 六

$\frac{2}{4}$

稍快

数字谱	<u>冬冬</u> <i>f</i>	冬 <i>f</i>		<u>冬冬</u> <i>f</i>	冬 <i>f</i>	
皮 鼓	<u>XX</u> <i>f</i>	X <i>f</i>		<u>XX</u> <i>f</i>	X <i>f</i>	
响 盘	<u>XX0</u>	<u>XX0</u>		<u>XX0</u>	<u>XX0</u>	

# 鼓 点 七

$\frac{2}{4}$

快

数字谱	<u>冬冬冬冬</u> <i>ff</i>	<u>冬冬冬冬</u> <i>f</i>		<u>冬冬</u> <i>f</i>	冬 <i>f</i>	
皮 鼓	<u>XXXX</u> <i>ff</i>	<u>XXXX</u> <i>f</i>		<u>XX</u> <i>f</i>	X <i>f</i>	
响 盘	<u>XX0</u>	<u>XX0</u>		<u>XX0</u>	<u>XX0</u>	

# 鼓 点 八

$\frac{4}{4}$

稍快

数字谱	<u>冬冬冬冬</u> 冬 冬 冬		<u>冬冬冬冬</u> 冬 冬 冬	
	<i>f</i> <i>f</i> <i>f</i> <i>f</i>		<i>f</i> <i>f</i> <i>f</i> <i>f</i>	
皮 鼓	<u>XXXX</u> X X X		<u>XXXX</u> X X X	
	<i>f</i> <i>f</i> <i>f</i> <i>f</i>		<i>f</i> <i>f</i> <i>f</i> <i>f</i>	
响 盘	<u>XX0</u> X X X		<u>XX0</u> X X X	

## 鼓 点 九

$\frac{2}{4}$			
快板			
鼓字谱	冬	冬	冬
	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>
皮 鼓	X	X	X
	<i>f</i>	<i>f</i>	<i>f</i>
响 盘	X	X	X

## 鼓 点 十

$\frac{3}{4}$			
快板			
鼓字谱	冬冬冬冬	冬	冬冬冬冬
	<i>ff</i>	<i>f</i>	<i>ff</i>
皮 鼓	X X X X	X	X X X X
	<i>ff</i>	<i>f</i>	<i>ff</i>
响 盘	X X 0	X	X X 0

## (三) 造型、服饰、道具

造 型



主祭师



主祭师(背面)



鼓手之一



鼓手之二

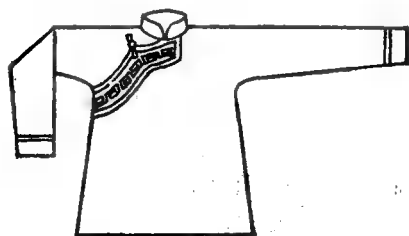
服 饰(除附图外,均见“萨朗”服饰图)

1. 主祭师 头戴猴头祖师帽,穿白色大襟短衫,外套豹皮背心,穿白色褶裙,系白布腰带,于腰后打结,腰前挂月形硬质皮包,腰旁佩短剑(剑鞘插火钳),腰后吊铜钩、铜币、鹰爪、贝壳等饰物,足穿红白绣花云云鞋。



猴头祖师帽

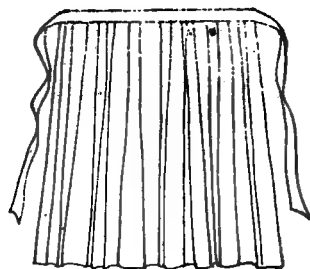
- ① 红、绿、白色纸花  
② 金丝猴皮 ③ 金  
丝猴面 ④ 贝壳



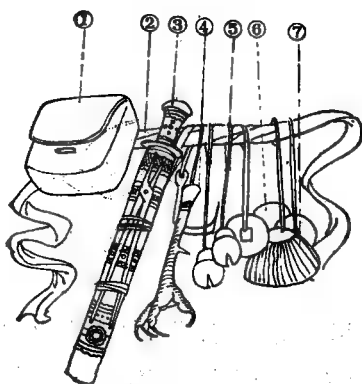
大襟短衫



豹皮背心

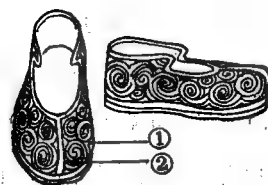


褶 裙



腰带及饰物

- ① 牛皮包 ② 白色布腰带  
③ 短刀、火钳 ④ 鹰爪 ⑤  
铜铃 ⑥ 铜钱 ⑦ 贝壳



云云鞋

- ① 白色 ② 红  
色和蓝色

②. 鼓手之一 头缠白色头巾, 穿白色大襟短衫, 白色褶裙, 腰系裹肚荷包, 外套羊皮背心, 足穿云云鞋。

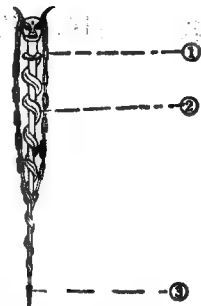
3. 鼓手之二 同《萨朗》男舞者。将长衫的左下摆掖入腰带右侧。

### 道 具

1. 神棍(金刚藤棍) 藤棍, 长1.5米左右, 棍身雕有七至九圈罗旋形, 上端套铜铸双



神棍头部



神 棍

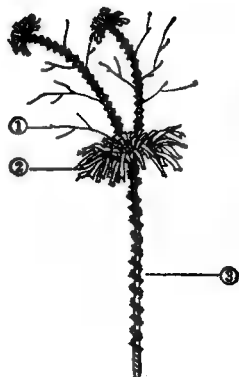
- ① 铁链 ② 雕罗  
旋形 ③ 铁尖



面人头像(一面为男、一面为女),下端套铁尖,头像两角各挂约2米长的一条铁链。

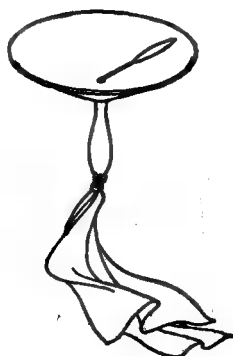
2. 旗幡 约1米长顶端带枝丫的杉木杆,木杆上缠五彩纸条。

3. 响盘 铜制,圆盘形,直径约15厘米,盘心系小铜锤,盘背装木把,木把顶端系红绸带。



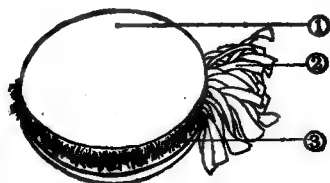
旗幡

① 枝丫 ② 彩色纸花 ③ 五彩纸条



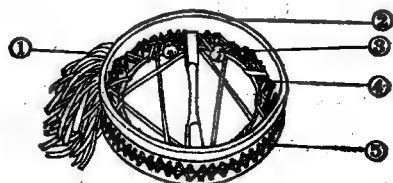
响盘

4. 皮鼓 圆形,单面鼓,直径40至50厘米,用木制框(鼓帮),框宽15至20厘米,羊皮绷面,鼓边留毛为穗,木框穿孔,用羊皮条将羊皮鼓面与木框固定,框内装木柄,并系铜铃一对。



皮鼓(正面)

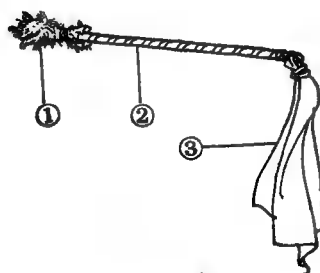
① 鼓面 ② 彩色纸花 ③ 羊毛穗



皮鼓(背面)

① 彩色纸花 ② 鼓帮 ③ 铜铃 ④ 加固皮条 ⑤ 拉鼓面的小孔

5. 鼓槌 竹棍,长约30厘米,上缠彩色布条,槌头用带毛的羊皮裹成球状,槌尾系红



鼓槌

① 槌头 ② 棍 ③ 红绸

## (四) 动作说明

### 鼓手动作

1. 执鼓、槌 多为左手握皮鼓鼓柄(见图一),右手拇、食、中指握鼓槌尾端(见图二)。亦可左手同时握皮鼓及响盘(见图三、四)。

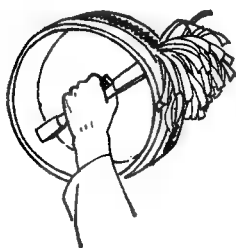


图 一

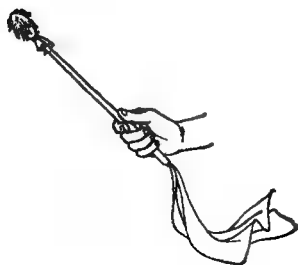


图 二



图 三

### 2. 小碎步

做法 站“正步”,踮脚跟快速走碎步,身稍前俯,双手在前下方按鼓谱击鼓。

### 3. 起鼓 击点: ||: XXXX XXXX :||

准备 后半拍起法(儿)——右脚原地微跳,左腿前吸,手举头前。

第一拍 右脚落地,半蹲,左勾脚,脚跟前点地,身前俯,双手在膝前击鼓,眼视鼓(见图五)。

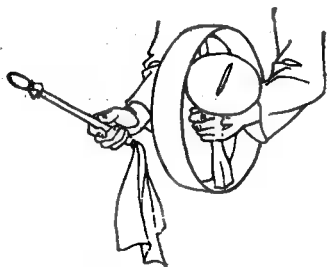


图 四



图 五

第二拍 前半拍,左脚收回,屈膝踏地,身起直,双手腰前击鼓,眼视前。后半拍,同准备动作,眼视鼓。

第三~四拍 同第一至二拍动作。

4. 结束鼓 击点: X X | X 0 |

第一~四拍 站“小八字步”,在腰前击鼓,眼视前。

5. 架步 击点: X <sup>[1]</sup> | X X XXX | X X XXX |

准备 半拍起法(儿)——左脚稍前抬,身微仰,在腰前击鼓(见击点中[1]前的半拍)。

第一~二拍 左脚踏于右前,身前俯,在左胯前击鼓,眼视鼓(见图六)。

第三拍 右脚稍前抬,身微仰,在腰前击鼓。

第四~五拍 做第一至二拍的对称动作。

第六拍 做第三拍对称动作。

6. 晃鼓 击点: XX X | XX X |

第一拍 身转向左,右“跪蹲”(右膝离地),在左前击鼓,眼视右(见图七)。



图 六



图 七

第二拍 身转向右成“大八字步半蹲”,腰前击鼓,眼视前。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

7. 蹲跳步 击点: XXX XXX |

准备 后半拍起法(儿)——右脚向前跳一步,左腿稍前抬,双手在胸前“执鼓、槌”。

第一拍 前半拍,左脚落在右脚前全蹲,双手经下弧线向前推出(见图八)。后半拍,同准备动作,击鼓。



图 八

第二拍 同第一拍动作。

8. 横蹭步 击点: XX X |

准备 后半拍起法(儿)——左脚前抬45度,右脚向左蹭一步,双手于胸前“执鼓、槌”(见图九)。

第一拍 左脚向左落地,微屈膝,身前俯,手腰前击鼓,眼视鼓。

第二拍 前半拍,右脚靠成“小八字步”,微屈膝,身前俯,眼视鼓。后半拍,同准备动作。

9. 横跳步 击点: XX X | XX X |

准备 站“正步半蹲”,身右倾,胯左顶,双手举至左上方,眼视鼓(见图十)。

第一拍 保持舞姿,左脚向左跳迈一步,并右脚成“正步半蹲”,击鼓。

第二拍 双膝稍伸,同时左脚离地。

要点: 每一步均前脚掌先着地,屈膝要柔。

10. 横移步 击点: XX X | XX X |

做法 基本同“横跳步”,只是迈步不带跳。

11. 跳击鼓 击点: XXXX XXXX XX X |

第一拍 向前做左“蹉步”,双手腰前击鼓。

第二拍 左、右脚各上一步成“大八字步半蹲”,身前俯,手在裆下击鼓,眼视鼓。

第三拍 前半拍,双脚跳起,双手经胸前至头上击鼓,头后仰视鼓(见图十一)。后半拍,“大八字步半蹲”,手落至胸前击鼓。

第四拍 同第三拍动作。

12. 削鼓 击点: XX X XX X |

第一拍 站“大八字步半蹲”,重心至左脚,扣右膝,身向左拧、后仰,手在左上方击鼓,眼视鼓(见图十二)。



图 九



图 十



图 十一



图 十二

第二拍 全蹲,身向右拧、前俯,手在右膝旁击鼓,低头视鼓(见图十三)。

13. 左碾转 击点:  $\text{||: } \underline{\text{XXXX}} \underline{\text{XXXX}} \text{:||}$

第一拍 左脚为轴,右脚向左前上步,屈膝向左碾转四分之一圈,身微向左后仰,手于左肩前击鼓,眼视右前(见图十四)。



图 十三



图 十四

第二~四拍 保持舞姿,每一拍双脚碾转四分之一圈成右“踏步半蹲”。

14. 右碾转 击点:  $\text{||: } \underline{\text{XXXX}} \underline{\text{XXXX}} \text{:||}$

准备 接“左碾转”。

第一~四拍 保持舞姿,双脚每拍向右碾转四分之一圈成左“踏步半蹲”,上身逐渐向右拧、前俯,手边击鼓边逐渐落至右膝旁,低头视鼓(见图十五)。

15. 分手跳转 击点:  $\underline{\text{XXXX}} \text{ X X X |}$

第一拍 左脚上至右前成左“前弓步”,舞姿如图击鼓(见图十六)。

第二拍 左腿直,右小腿后抬,同时身起直转回正前,双手胸前击鼓后经“上分掌”至“双山膀”位(见图十七)。

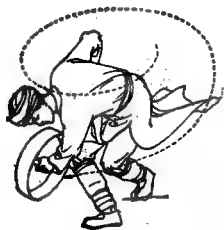


图 十五



图 十六



图 十七

第三拍 右脚向右跳转半圈,左“前吸腿”,手同第二拍。

第四拍 左脚向右跳转半圈,右“前吸腿”,手同第二拍。

16. 推肩击鼓 击点: X X X X |

第一拍 右脚向左前成右“前弓步”,胸前击鼓后右手经下弧线向前推出,身左拧微右倾,眼视前(见图十八)。

第二拍 腿屈伸一次,右手收至胸前击鼓,同时左手经下弧线向前推出,身右拧微左倾(见图十九)。



图 十八



图 十九

第三拍 双腿原地屈伸一次,其它同第一拍动作。

第四拍 重心移至左腿,右腿经屈膝向后抬再向前踢45度,其它同第二拍动作。

17. 拧身击鼓 击点: || XXX XXX ||

第一~三拍 左脚向右前抬25度,夹膝,身右拧慢慢前俯,手在右下侧击鼓,埋头视鼓(见图二十)。

第四~五拍 左脚向左前上一步,并向左转四分之一圈,再右脚向左前上一步,继续左转四分之一圈,手腰前击鼓,眼视鼓。

第六~八拍 双脚向左缓慢的碾转半圈成右“踏步半蹲”,重心在右脚,身左拧后仰,在左后上方击鼓,眼视前(见图二十一)。



图 二十



图 二十一

第九~十拍 双脚向右碾转一圈成左“踏步半蹲”，身右拧前俯，双手边击鼓边落至右下方，眼视鼓(见图二十二)。

18. 蹲换步 击点: X XX X |

第一拍 右脚上一步，全蹲，左腿屈膝前伸全脚着地(脚尖向右前)，身右拧，双手于胸前击鼓并向前推出，头左倾，眼视鼓(见图二十三)。



图 二十二



图 二十三

第二拍 做第一拍的对称动作(换脚时微跳)。

提示: 此动作亦可退走。

19. 跳吸步 击点: X X X X |

第一拍 右腿屈膝，左小腿后抬，身前俯，手在胸前击鼓，眼视鼓(见图二十四)。

第二拍 左脚上一步跳起，右“前吸腿”，双手由下经右划至头上击鼓(见图二十五)。

第三~四拍 做“推肩响盘”第一至二拍动作。

20. 推击鼓 击点: XXX XXX |

第一拍 站“正步”，右脚退半步，屈膝，手在右下击鼓，身右拧左倾，眼视前(见图二十六)。



图 二十四



图 二十五



图 二十六

第二拍 左脚上一步,直膝,右小腿后抬,在左上方击鼓,眼视鼓(见图二十七)。

21. 转身击鼓 击点:  $\parallel$   $\underline{XX\ X}$   $\underline{XX\ X}$   $\parallel$

第一拍 撤右脚,左小腿后抬,手在腰前击鼓,眼视前。

第二拍 撤左脚,右小腿后抬,并向右转半圈,在腰前击鼓。

第三拍 右脚踏于左脚旁,并向右转半圈,在腰前击鼓。

第四拍 左腿屈膝勾脚抬于右前,双手摆至左侧击鼓,头左倾,眼视前(见图二十八)。



图 二十七



图 二十八

22. 划手击鼓 击点:  $\underline{XX\ X}$   $\underline{XX\ X}$  |  $\underline{XX\ X}$  0 |

第一拍 左脚向左踏一步,右小腿后抬,并向左转四分之一圈,身前俯,在胸前击鼓,视鼓(见图二十九)。

第二拍 右脚向前踏一步,左小腿后抬,并向左转四分之一圈,身前俯,手胸前击鼓。

第三拍 左脚在后落地向左碾转半圈,双手经上划至右下方击鼓(参见图二十二)。

第四拍 静止。

23. 蛾蛾鼓 击点:  $\underline{XX\ X}$   $\underline{XX\ X}$  |

第一拍 左脚左迈一步,双膝屈伸一次,身左拧微俯,手在左腰旁击鼓,眼视前。

第二拍 右脚向左前上步成左“踏步半蹲”,身右拧,在右腰旁击鼓,眼视前(见图三十)。



图 二十九



图 三十



24. 商羊腿跳步 击点:  $\text{||: } \underline{\text{XXXX}} \text{ X } \text{:|}$

第一拍 左脚起向左迈两步,身微前俯,在腰前击鼓,眼视鼓。

第二拍 左脚踏一步后跳一下,同时做右“商羊腿”,身后仰,在左前击鼓(见图三十一)。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

25. 吸腿跳转 击点:  $\text{X X X X |}$

第一拍 右脚向左前上步跳起,左“前吸腿”向左跳转一圈,手前上方击鼓(见图三十二)。

第二拍 落成“正步半蹲”,身左拧,眼视前,手于身左侧击鼓。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作,落地舞姿如图三十三。

26. 搓鼓 击点:  $\underline{\text{XXXX}} \underline{\text{XXXX}} \text{ |}$

第一拍 站“大八字步半蹲”,身转向左前,重心在左腿,右膝靠左腿,双手在前下方,右手第一次往前下推击鼓,第二次往回拉击鼓(见图三十三),再反复一遍,并带动右肩前推后收。



图 三十一



图 三十二



图 三十三

第二拍 同第一拍动作。

27. 单腿跳转 击点:  $\text{||: } \underline{\text{XX}} \underline{\text{XX}} \text{:|}$

第一拍 右“前吸腿”,左脚向左跳转四分之一圈,手在胸前击鼓(鼓面朝右)。

第二~四拍 做第一拍动作三次。

28. 上步转 击点:  $\text{||: } \underline{\text{XXXX}} \underline{\text{XXXX}} \text{:|}$

第一拍 左脚上一步,右小腿后抬,同时向左转四分之一圈,身前俯,手腰前击鼓,眼视鼓。

第二拍 做第一拍对称步法,其它同第一拍,继续向左转四分之一圈。

第三~四拍 同第一至二拍动作。

29. 跳蹲转 击点:  $\text{||: } \underline{\text{XXXX}} \text{ X } \text{:|}$

**准备** 后半拍起法(儿)——左、右脚先后跳起,同时向左转四分之一圈。

**第一拍** 前半拍,左、右脚先后落地,深蹲(见图三十四),在腰前击鼓,眼视鼓。后半拍,站起,做准备动作。

**第二~四拍** 做第一拍动作三次,向左转一圈。

#### 主祭师动作

动作均同鼓手。只是左手始终执神棍扛于左肩(见图三十五),或执旗幡扛于左肩(见图三十六);右手握响盘(见图三十七),同鼓手的右手动作按鼓谱摇铃。



图 三十四



图 三十五



图 三十六



图 三十七

### (五) 常用队形图案



万字格



蛇蜕皮

## (六) 场记说明

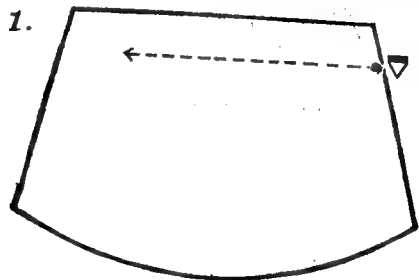
### 丧 祀 皮 鼓

《丧祀皮鼓》流行于茂汶县渭门乡一带，属中坛的祭祀舞蹈，在丧葬中的吊丧、祭祀和送丧、转路仪式里进行，气氛肃穆。

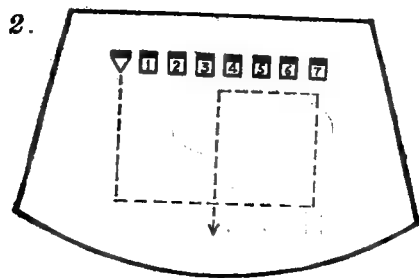
#### 舞 者

主祭师(▽) 男，一人，左手执神棍扛于左肩，右手拿响盘，简称“师”。

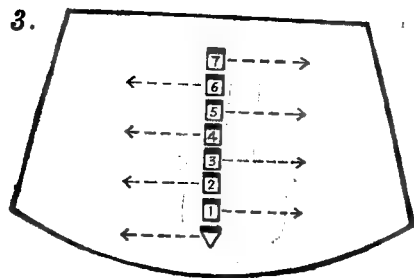
鼓手(①~⑦) 男，七人，左手执皮鼓，右手执鼓槌，着鼓手之一服饰，简称“鼓”。



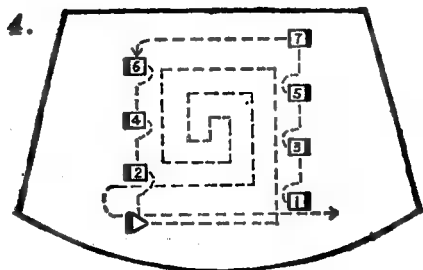
鼓点一无限反复 师带领鼓从台左后面向1点上场，横走“小碎步”成一横排。



做“起鼓”四次，然后师带领走“小碎步”前行，按图示路线走成一竖行(舞完曲止)。

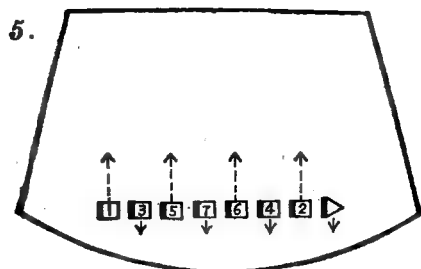


鼓点六奏四遍 双数做“横蹭步”，单数做对称动作，全体按图示路线走成两竖排，最后均左转身成面相对。

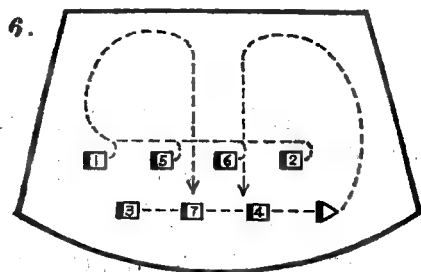


鼓点十奏四遍 全体做“商羊腿跳步”四次。

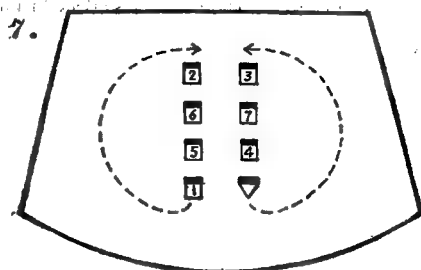
鼓点七无限反复 由师带领做“小碎步”前行，按图示路线走“万字格”队形成一横排(舞完曲止)。



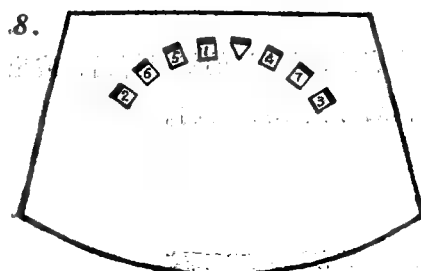
鼓点三奏两遍 鼓1、5、6、2号做“蛾蛾鼓”，其他人做对称动作，按图示路线走成两行。



鼓点二无限反复 做“架步”按图示路线走“蛇蜕皮”队形(舞完曲止)。



鼓点三无限反复 做“小碎步”按图示路线走至下图位置(舞完曲止)。



鼓点一 做“起鼓”。

鼓点九 做“结束鼓”。

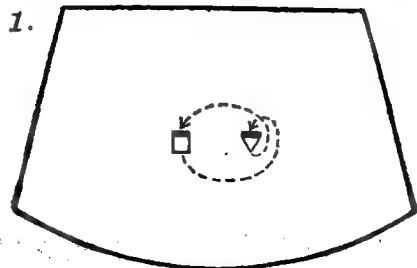
## 巴夺求雨皮鼓

《巴夺求雨皮鼓》流行于汶川县龙溪乡一带,属上坛的祭祀舞蹈,在寨外的神地①或海子②边求雨祭祀活动时表演。主祭师执响盘,一名鼓手执皮鼓,二人对舞,以响盘带鼓。主祭师的动作要优美、舒展;鼓手的动作要敏捷、粗犷。

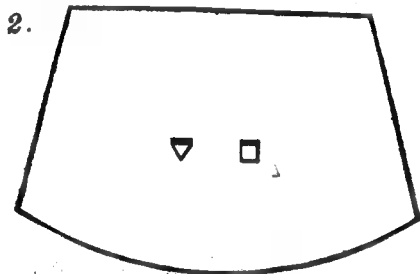
### 舞者

主祭师(▽) 同《丧祀皮鼓》。

鼓手(□) 一人,着鼓手之二服饰,其它同《丧祀皮鼓》。



鼓点一无限反复 师、鼓面向1点站立做“起鼓”二次,然后按图示路线边走边步边击鼓至下图位置(舞完曲止)。



鼓点六奏六遍 二人做“晃鼓”四次,“横蹭步”四次。

鼓点四奏四遍 二人做“吸腿跳转”六次,最后一次成面相对,接做“推肩击鼓”二次。

鼓点五奏三遍 二人做“蹲换步”:第一遍音乐师进、鼓退,第二遍师退、鼓进,第三遍二人左转身面向1点均进。

鼓点四 二人做“跳吸腿”一次。

鼓点一 做“起鼓”。

鼓点九 做“结束鼓”。

## 驱魔法邪皮鼓

《驱魔法邪皮鼓》流行于理县西山一带,主要是在室内表演,属下坛的祭祀舞蹈。或出殡前围灵柩而舞,或安葬后回至室内向四角而舞。动律前后拧倾,对比鲜明。

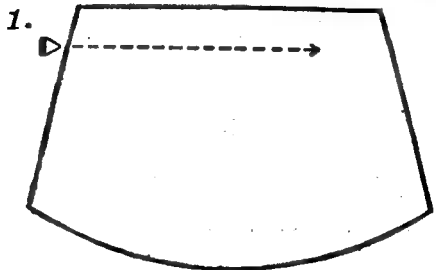
### 舞者

主祭师(▽) 同《丧祀皮鼓》。

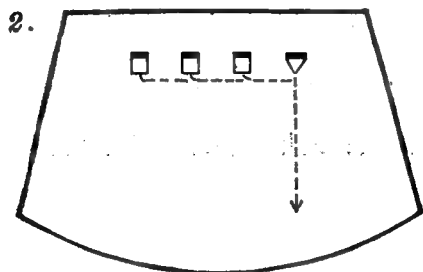
① 神地,寨外供奉神灵的一块平地或坡地,中间有白石堆,周围的树上常挂有祭神的彩色布条。

② 海子,即高山上的湖泊。

鼓手(□) 三人,左手执皮鼓和响盘,其它同《丧祀皮鼓》。



鼓点二奏六遍 全体做“架步”,由师带领按图示路线出场。最后一拍全体右转成面向1点。

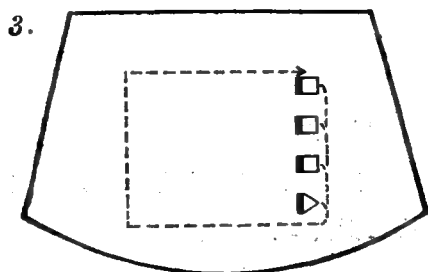


鼓点一奏两遍 全体做“起鼓”二次。

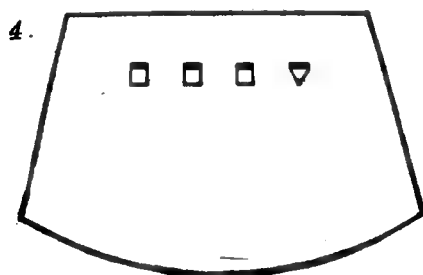
鼓点六奏六遍 全体做“晃鼓”四次,接做“削鼓”四次。

鼓点三奏两遍半 做“拧身击鼓”。

鼓点二奏六遍 做“架步”,由师带领鼓按图示路线走成一竖行,最后一拍全体左转成面向7点。



反复场记2的鼓点和动作三次,按图示路线走完四个方位,最后一拍全体右转身成面向1点。



鼓点一奏两遍 做“起鼓”二次。

鼓点九 做“结束鼓”。

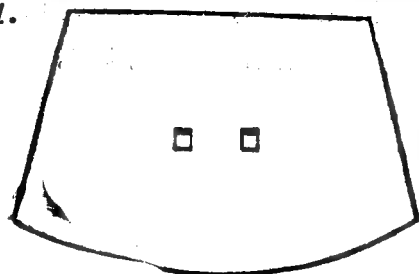
### 甘坡求雨皮鼓

《甘坡求雨皮鼓》流行于理县蒲溪乡一带。由两人执鼓对舞,属上坛”的祭祀舞蹈。动作缓慢平稳。

舞者

鼓手(□) 二人,同《丧祀皮鼓》鼓手。

1.



鼓点一奏两遍 二人面向1点站立,做“起鼓”二次。

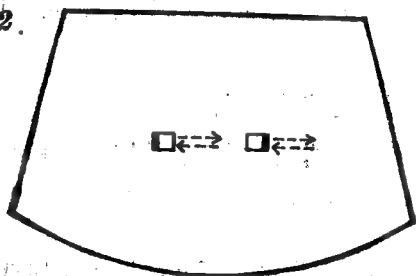
鼓点六奏四遍 做“晃鼓”四次。

鼓点三奏两遍 做“娥娥鼓”四次。

鼓点六 做“削鼓”二次。

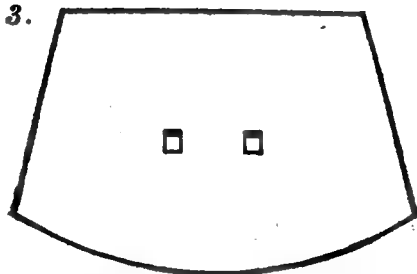
鼓点一 做“上步转”成二人面相对。

2.



鼓点三奏四遍 二人做“蹲跳步”:第一、二遍音乐甲进、乙退,第三、四遍甲退、乙进,最后两拍二人转向1点。

3.



鼓点一奏两遍 做“起鼓”二次。

鼓点三奏四遍 做“蹲跳步”,前两遍音乐二人向左自转一圈,然后均面向1点稍前行。

再反复一次场记1至3的鼓点和动作。

鼓点一奏八遍 二人向7点、5点、3点、1点各做“起鼓”二次。

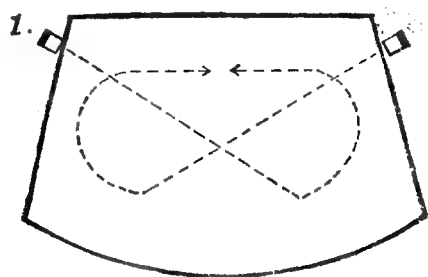
鼓点九 二人向1点做“结束鼓”。

## 丰收皮鼓

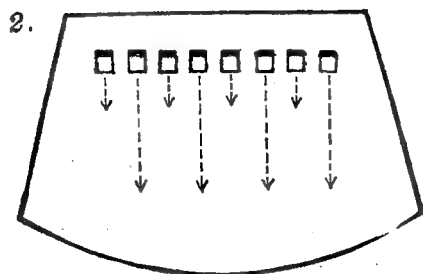
《丰收皮鼓》流行于汶川县一带,是新中国成立后,羌族人民为表达当家做主后欢庆丰收的喜悦心情,将祭祀性皮鼓舞改编成舞台表演节目的舞蹈。动作流畅舒展,情绪热烈欢快。

舞者

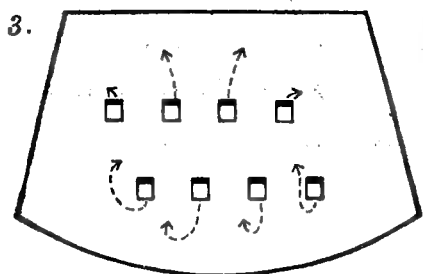
鼓手(□) 四至八人不等,同《巴夺求雨皮鼓》鼓手。



鼓点一无限反复 全体一拍一步走小跑步，胸前击鼓，按图示路线出场走成一横排，转身面向1点，原位做“起鼓”三次(舞完曲止)。

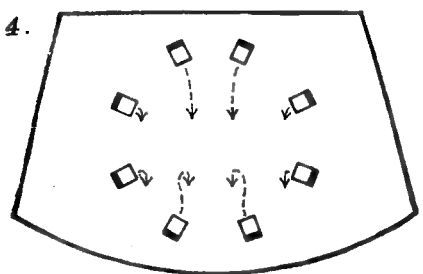


鼓点六奏八遍 做“晃鼓”走成两横排。



鼓点三奏六遍 原位做“推击鼓”四次、“转身击鼓”两次、“划手击鼓”两次。

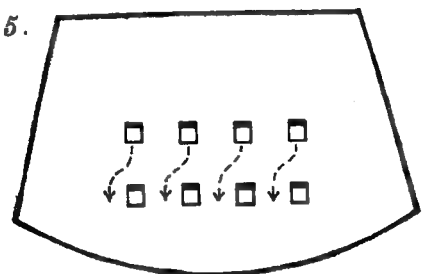
鼓点六奏八遍 做“晃鼓”，按图示路线走成圆形，面向圆心。



鼓点七奏四遍 做“跳击鼓”四次。

鼓点八奏四遍 做“分手跳转”四次。

鼓点十奏两遍 做“商羊腿跳步”两次，成两横排面向1点。

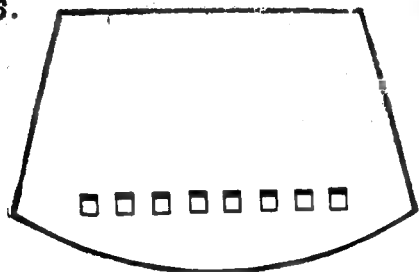


鼓点四 做“吸腿跳转”二次。

鼓点一奏四遍 做“起鼓”四次，成一横排。



6.



鼓点九 做“结束鼓”。

传 授 王贤举(羌)、朱金龙(羌)  
朱光亮(羌)、黄永清(羌)

编 写 胡其征

绘 图 李文忠

资料提供 汪有伦(羌)、四川省羌  
族社会历史调查编辑组

执行编辑 杨代华、周 元

# 巴 绒

## (一) 概 述

“巴绒”普遍流传于茂县羌族村寨，赤不苏区尤盛。羌语“巴绒”，直译即“古老”的意思。是一种歌舞并重、在羌族“哇尔喔觉”节<sup>①</sup>和迎送宾客等场合跳的礼仪性舞蹈。

巴绒在哇尔喔觉节和迎送宾客等不同礼节仪式中有不同的表演形式。

在哇尔喔觉中，妇女们先上山“清歌”。举行祭拜仪式后，即认为是从歌仙那里得到了歌，下山时边唱边走，回到场坝开始舞蹈。舞蹈只有女子参加，领舞者是被公认的能歌善舞的老人，后面是老年人、中年人、年轻人依次排列，初次参加者排在最后。领舞者起歌后，大家合唱，随着歌声开始舞蹈。动作由缓到急，速度从慢到快，在领舞者的带领下变换歌曲、动作和队形。开始拉手成圈，然后变换其他队形。舞至高潮时，变成前后两队，同时沿圆圈方向行进。舞步灵活，在热烈欢快的笑声中你追我赶，颇有一种赛舞的气氛。她们在“呀——喂”的欢叫声中不断变换花样，展现技能，常以一些即兴的新奇的动作来炫耀自己。

从节日的第二天开始，妇女们到各个寨内挨门逐户跳舞祝福。在每家屋前，她们互相勾住腰带鱼贯而入，进屋后围火塘唱祝福歌，沿逆时针方向舞一圈。然后以轻缓的舞步去另一家。在最后一户人家跳完后，节日即告结束。此时，人们唱着歌走向各自的山寨，满

---

<sup>①</sup> 羌族民间传说，羌人唱的歌都是歌仙日格米珠所教的。每当一年中风调雨顺，寨内无灾病、无死人时，都要于农历五月初五，由有关联的村寨中的妇女们，联合举行请歌仙的活动来纪念她。届时，嫁出去的女子都回寨过节，长成少女的姑娘要闭门习歌、练舞。节日期间，由男子操持家务，妇女们则尽兴歌舞三至五天。羌人称这个节日为“哇尔喔觉”。

山遍野荡漾着欢快的歌声。

巴绒在迎送宾客和礼节仪式中，一般都由男女老人们表演。在盛大节日的活动中或为迎送宾客举行跳“萨朗”的开始和结束时，都要跳巴绒。开始时，由一位老人主持开酒坛、插酒杆、致辞、敬酒后，即开始跳巴绒：男女各五至七人，面对火塘，分别各站一排，成大八字形。第一遍歌男领女合，原地不动。第二遍以歌为主，伴以简单舒缓的动作。以后男女交替舞蹈，互为伴唱，舞蹈速度逐渐加快，歌曲始终慢速进行。伴唱停止后，以急速踏地动作结束舞段，舞队向左右移动，如此反复多遍。巴绒是萨朗活动中仪式的一部分，当萨朗最后一个舞段跳完后，老人们仍以跳巴绒向宾客表示祝福做为结束。

晚间，本寨的老人，分为男女两队先后进到住有客人的屋里跳巴绒表示欢迎。

无论婚礼或大葬活动中，迎送仪式上的巴绒，舞蹈动作及程序都是一致的，只是伴舞的歌曲，有“喜事”和“忧事”之分，在不同的场合，唱不同的歌曲。

巴绒的基本体态是：双膝微屈，胯向前顶，上身略后仰，动作时上身始终保持平稳，只是随腿部的屈伸上下起伏。

巴绒的舞蹈韵律是胯的轴向往复转动，主要体现在女子动作中。一拍一次连续不断的往复转胯，伴以双脚急促踏地的符点节奏，衬托上身的平稳，显得端庄、稳重。舞蹈时，由于双手被限制在互扭腰带的位置上，因而臂部动作极少，身体也不能自由地变化和转动，主要特点是胯的转动和腿部的踏、颤。

巴绒特殊的胯部转动和翘起小指头轻轻勾住两旁人腰带的手形，使人感到十分奇特、古老。这一动律和特有的审美情趣的形成，可能是母系社会文化的痕迹。史书上有羌族“党母族”的记载；生活中至今还一直保持着对母舅家极其尊重的习俗，婚丧嫁娶，母舅是最尊贵的客人，有专门名为“迎接舅舅”的歌曲。哇尔喔觉是以妇女为中心的盛大节日，巴绒亦以展现女子为主。往往舞到最后时刻，妇女们要放开双手，转身过去，快速转胯，让人们从背后观赏她们的身姿，充分显露女性美的动势和体态，展现她们灵活的腰肢。男子始终处于陪衬地位。另外，这种动律的形成，和服饰及其他因素也有一定的关系。

## (二) 音 乐

### 说 明

巴绒的曲调，抒情缓慢，婉转悠扬，感情朴素真挚。歌词内容一般都是表示欢迎、祝福的意思，遗憾的是，现已无法译出准确的词意。

### 曲 谱

# 商 一

1=G  $\frac{3}{4}$

传授 且木姐(羌)  
记谱 方 土

较慢

1 - 2 1 | 6 - 1 | 2 - 1 | 2 - 5 | 3 - 5 |

悠 几呀 欸 几 莫 莫

2 - 6 | 1 - - | 1 0 0 | 2 - 3 | 3 2 3 |

吉 呀。 欸 女 欸 尼

I. 2 - - | 3 2 2 | 1 0 3 | 2 - 3 | 1 - 6 |

欸 莫 欸 呀 莫 欸 女 歌 内

II. 5 - - | 5 0 0 | 1 6 5 | 0 0 0 |

欸 呀。 呀 欸 呀。

# 曲 二

1=A  $\frac{2}{4}$

传授 且木姐(羌)  
记谱 方 土

欢快地

1 - | 1 6 5 | 6 - | 6 1 | 3 - | 5 2 3 |

朗 巴 哈呀 朗 巴 尼呀 嗖

2 - | 1 6 | 5 6 | 1 - | 1 0 | 3 5 |

呀 西 呀 朗 巴, 威

3 2 1 | 3 2 | 2 - | 2 3 | 5 3 | 2 1 |

内 呀 威 呀 西 呀 拉

6 - | 2 1 | 6 5 | 3 - | 5 0 |

嗖 拉 威 呀 朗 巴。

# 曲 三

1 =  $\flat B$   $\frac{3}{4}$   $\frac{3}{4}$

传授 且木祖(羌)  
记谱 董 阳

欢快地

5 - | 5 6 6 | i - | i 2 | 3 5 3 | 2 3 |  
吉 居欧 格 吉 嘴 基吉 嘴 吉

2 - | 2 3 2 | i 0 | 5 - | 5 6 6 | 2 - |  
嘴 麻, 吉 居欧 格

2 5 | 3 1 2 | 1 6 6 | 5 - | 5 6 | i 5 |  
基 下 欧 亮 勾 欧 呀 背 嗨

6 5 | 0 0 | 3 - | 3 2 | 5 2 | 3 2 |  
来 嗨 欸 苏 欸 支欸 嗨

1 0 | 3 2 | 3 2 i | i - | i - | i 6 |  
郭 亮 欸 亮 格

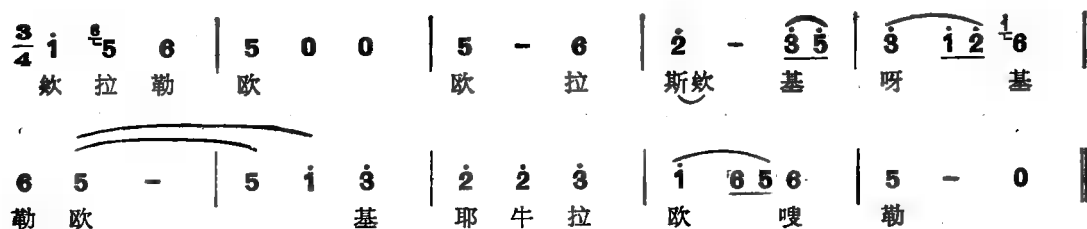
0 0 | 2 - | 2 - | 2 3 | 1 6 | 6 1 |  
欸 萨 欸 麻

5 3 | 5 0 | 5 - | 5 6 | 2 - | 2 5 |  
欸 耐 干 欸 吉 比

1 1 2 | 1 6 6 | 5 - | 5 0 | 3 3 2 - | 3 i 6 5 |  
下 欧 吉 莫 欧 吉 乎 欸 累

6 5 - | 2 5 - | 5 6 | i - | i - | 2 i |  
格 欧 姿 斯欸 几 欸

2 i | 2 - | 2 - | 3 4 5 2 3 | 2 - - | 2 2 3 |  
衣 拉 欸 欧 欸 拉 萨 资 灰



## 曲 四

1 =  $\flat$ B

传授 陈佳佳(光)  
记谱 董方全

慢 自由、热情地



歌词大意:

尊贵的客人来到了这里, 我们拿出最好的美酒来招待。

## (三) 造型、服饰

### 造 型



男舞者



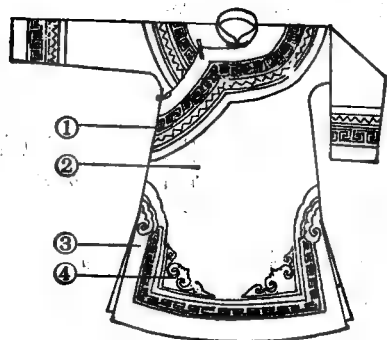
女舞者

服饰(除附图外,均见“萨朗”服饰图)

1. 男舞者 同《萨朗》男舞者。

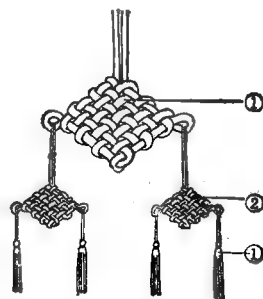
2. 女舞者 着深红色或艳蓝色绣花大襟长衫,身后挂线穗,其它均同《萨朗》女舞者。

老年人顶黑色瓦状头巾,着黑色大襟长衫,束大红腰带。



绣花大襟长衫

- ① 黑、黄色    ② 红色  
③ 浅黄色    ④ 月白色



线穗

- ① 粉色    ② 浅蓝色

## (四) 动作说明

### 1. 胯横移步

准备 站“正步”,双膝微屈,胯向前顶,上身略后仰。男子双手扼着左、右两旁人腰带,女子双手用小指勾住两旁人腰带(见图一)。以下除说明外,准备均同此。

第一拍 右脚向右踏一步,微屈膝,左脚微离地,胯向右摆(见图二)。



图 一



图 二

第二拍 左脚靠向右脚踏地为重心,双膝微屈,胯向左摆。

### 2. 踏踢步

第一拍 右脚向右踏一步。

第二拍 右脚原地跳一下,左脚前踢 25 度。

第三拍 左脚原地踏一下。

第四拍 做第二拍对称动作。

### 3. 轴向往复转胯

做法 一拍一次: 双脚原地先右后左快速踏地(踏点:  $\underline{x} \ x$ ), 同时胯向左转成右胯对右前方再立即返回原位, 上身保持平稳(见图三), 膝先屈后伸。手的姿态有如下几种: 双手立掌于身前, 随身体向左右摆动(见图四); 双手抬至左前上方(见图五); 左臂下垂, 右手上举挽腕(见图六)。该动作还可向左或右转圈, 前进或后退。



图 三



图 四



图 五



图 六

要点: 强调右脚踏地和右胯前转的脆劲, 右胯主动向前转。

### 4. 甩肩退步

准备 站“正步”, 双臂下垂。

第一拍 右脚向后重踏半步, 微屈膝, 左脚离地, 右肩前顶带动身体向左拧(见图七)。

第二拍 做第一拍对称动作。

要点: 始终保持上身略后仰, 肩的摆动脆而有力。

### 5. 前后晃步

第一~二拍 左腿前抬 25 度, 身微后仰(见图八)。



图 七



图 八



第三~四拍 左脚落成“正步”，上身微俯。

第五~八拍 做第一至四拍对称动作。

#### 6. 左右晃步

第一~二拍 右脚向右挪一步，左脚跟随之离地。

第三~四拍 左脚前抬 25 度，上身微向右倾，眼看前。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

#### 7. 压掌步

准备 站“正步”，后半拍起法(儿)——双脚尖勾起(见图九)。

做法 前半拍，双前脚掌拍地，发出响声，双膝微屈。后半拍，双膝直，双脚尖勾起。

#### 8. 并脚跳步

第一~八拍 保持“正步”，一拍一步双脚向前跳四步、退四步，每次落地屈膝。

#### 9. 男子结束步

第一~八拍 双膝屈，右脚起每拍走半步向前走八步。

第九~十拍 右脚经踝地慢慢前抬 45 度，左膝伸直，上身微后仰。

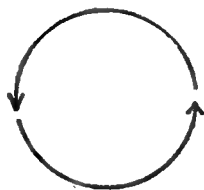
#### 10. 左右摆胯

做法 站“小八字步”，前半拍，左脚踏地，胯向左顶；后半拍，右脚踏地，胯向右顶。

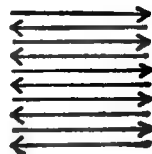


图 九

### (五) 常用队形图案



双半月



双交叉



前后双半月

## (六) 场记说明

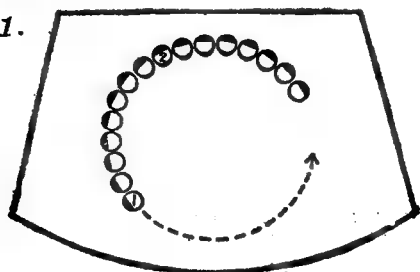
### 哇尔喔觉

(节日中的跳法)

■ 者

女(●) 人数不限, 1、2号为领舞者。

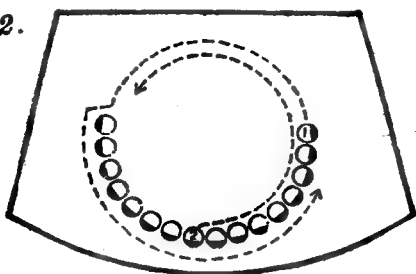
1.



准备 妇女若干人, 如图站大圆圈队形, 1号站在队首, 2号站在队中, 其他舞者按老年人、中年人、青年人顺序排列, 初次参加者排在队尾。

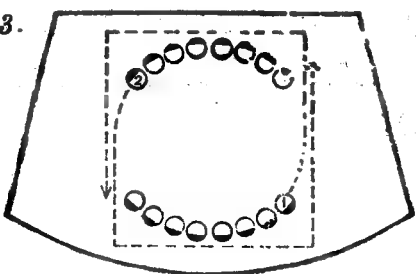
曲一无限反复 面对圆心做“摆胯横移步”, 沿逆时针方向行进, 直至尽兴。

2.

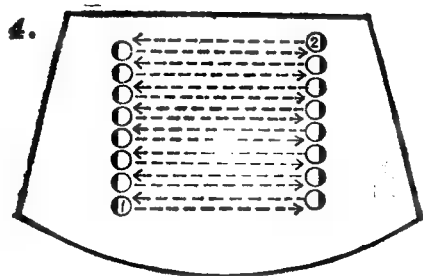


曲二无限反复 面对圆心做“踏踢步”, 由1、2号分别带领两队, 沿逆时针方向行进, 走成下图“双半月”队形。

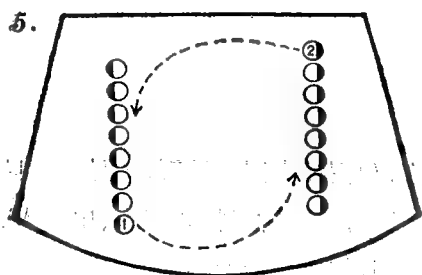
3.



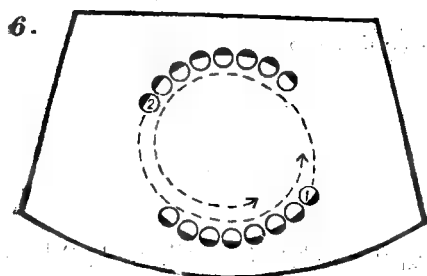
曲一无限反复 做“摆胯横移步”走四方形成两竖排。



曲三无限反复 两排面相对做“轴向往复转胯”，按图示走“双交叉”队形，到对方位置后，左转身半圈，继续做“轴向往复转胯”换位，来回共四至六次。

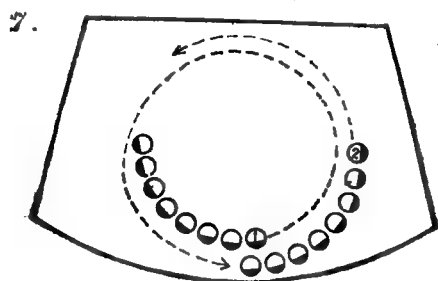


曲一无限反复 面对圆心做“摆胯横移步”成下图位置。

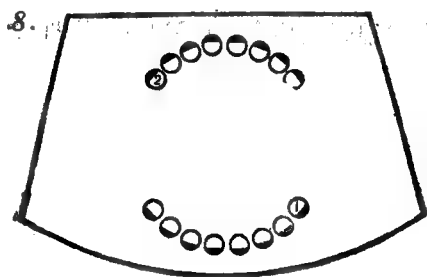


沿逆时针方向行进二至三圈。

曲二无限反复 动作同前沿逆时针方向行进，两队争相超前，并不时伴似“呀——喂”的叫声，形成下图“前后双半月”队形。



动作同前，走成“双半月”队形。



曲三无限反复 面对圆心原位做“轴向往复转胯”动作，同时即兴变化做手的各种姿态，舞蹈达到高潮（舞完曲终）。

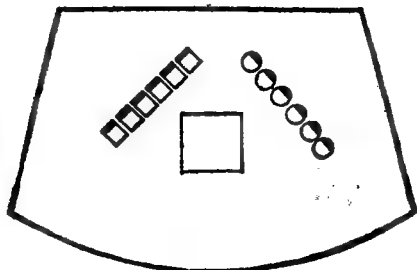
## 巴 绒

(迎送宾客和礼节仪式中的跳法)

### 舞 者

男(□) 老人,五至九人。

女(●) 老人,五至九人。



准备 舞者如图面对火塘(口)站立。

曲四(或曲五)第一遍 原地站立,男领唱一句,女合一句。

第二遍 男女齐唱,并原地做“前后晃步”。

第三遍 男女齐唱,做“左右晃步”。

第四遍 女唱,做“前后晃步”四次后接做“左右晃步”;男做“压掌步”十六次后接做“并脚跳步”。

音乐停 女原地站立;男做“男子结束步”(快速)。

第五遍 原位唱:男领一句,女合一句。

第六~七遍 同第二至三遍。

第八遍 男唱,做“前后晃步”四次接做“左右晃步”;女做“压掌步”十六次接做“轴向往复转胯”。

音乐停 男原地站立;女做“左右摆胯”、“甩肩退步”等,以及即兴发挥的动作,任意反复,直至尽兴。全舞结束。

传 表 罗永芳(羌)、且木姐(羌)  
乌木姐(羌)、  
王兰克章(羌)、  
王拐拐(羌)、陈佳佳(羌)

编 写 韩树先

绘 图 李文忠

资料提供 王太昌(羌)、余成章(羌)  
董方全

执行编辑 林 莹、周 元

# 克 西 格 拉

## (一) 概 述

“克西格拉”即“盔甲舞”或“跳盔甲”。主要流传于茂县赤不苏、沙坝和风仪等地。是为战死者、民族英雄举行大葬仪式中的一种专由男子跳的舞蹈。也用于为德高望重的老年人所举行的大葬礼中。

在羌族民间传说中，克西格拉起源于羌族英雄别姆支同妖魔的战争：为了战胜妖魔，别姆支带领羌人用几口大锅盛满咂酒，锅旁摆一只大竹筛子，下面点一盏油灯。在妖魔眼中，咂酒锅变成了大湖泊，筛子孔变成了无数只眼睛，许多戴盔披甲手持兵器的武士，正在跳打仗的舞蹈。妖魔被这种庞大的阵势吓退，不敢再来骚扰。别姆支死后，人们为悼念他，就用这种形式作为他的葬礼。从此以后，祭奠羌族英雄，都要跳克西格拉，成为大葬礼中必不可少的一部分。

羌族戴盔披甲的舞蹈形式，在史书上曾有记载，唐朝著名诗人卢纶在诗歌《塞下曲》中这样写道：“……野幕敞琼筵，羌戎贺劳旋。醉和金甲舞，雷鼓动山川。”由此可见，至少在唐代，羌族军士中已盛行这种舞蹈了。

羌族在长期的征战生活中，养成了尚武精神，对于阵亡的将士和民族英雄必须予以大礼厚葬。既是为了悼念死者，驱鬼避邪，更是为了振奋民族精神，激励后人斗志。年满十六岁的羌族男子，都以能穿上盔甲称作武士，加入克西格拉的舞蹈行列为荣。

克西格拉在祭奠、出丧和安葬时都要进行，下葬后，舞蹈达到高潮。在祭奠中，人们在火塘屋里，一边饮咂酒，一边唱哀悼死者的歌，舞者手握“绕子别”（音 rua zi bie），成单行站一圈，以柔韧的舞步缓慢行进。舞段在“嗨——嗨——嗨——欧——”的吼声中

结束。

出丧时的克西格拉，在屋外场院行进。舞者在一老者（跳克西格拉资历最长者）的带领下，手执刀枪、棍棒等武器，绕场院走“大圆圈”、“锯齿口”、“钻格子”等队形。

安葬中的克西格拉，在领舞者的指挥带领下，列成长长的单行队伍，前呼后应的发出“哈哈！哈哈！”的吼声，以快速的小碎步或沉稳的纵跳步围着坟地绕圈，然后到空地上走各种队形图案。死者的亲侄、外甥，手执弓箭在队伍后面压阵。他们随着呼喊的节奏，一起一伏，对着前后左右、天上地下等各个方向，做拉弓欲射的动作。走完一种队形，舞者形成面对面的两排，双手高举武器，前后动肩，抖动牛皮甲，发出“咔咔咔”的响声，同时昂首发出：“嗨——嗨嗨嗨嗨哈哈哈哈哈”由低到高的呼啸。最后在领舞者：“呵哈……哈……欧——”的呼声中，舞者晃动着武器，快速冲到场中间汇合，此起彼伏地呼喊“欧——欧——”声。如此反复数遍。舞蹈气氛肃穆，森严。

克西格拉步伐坚实有力，有下沉感。舞蹈中，手的动作主要是举起武器晃动。舞蹈韵律是胴体的轴转同时伴以膝盖的屈伸。

克西格拉的唱词，多是颂扬死者和表达人们的怀念之情。歌词基本是固定的，只是根据不同的对象冠以不同的称呼。舞蹈和音乐配合比较自由，曲调可以随歌者的情绪任意延长，舞者的动作不受音乐节拍的约束。祭奠中舞蹈的慢动作变化，靠领舞者的带领和众人的默契配合。出丧和安葬的舞蹈，无曲调，以舞者自身的呼喊声构成伴奏，统一全体舞者的动作节奏。

随着部族征战消失，现在这一舞蹈只用于少数老年人去世的葬礼中，由死者村寨的男子或男性亲友参加，因已无法找到皮盔皮甲，而只穿平时的民族服装，其悲壮、肃穆的气氛，尚能在众人的呼喊中和沉稳有力的舞蹈动作中，找到一些痕迹。

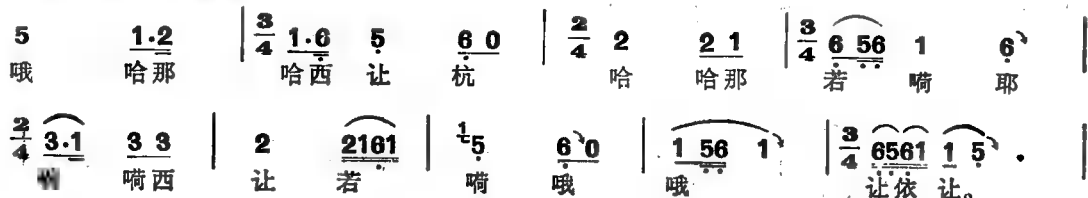
## (二) 音 乐

### 哈那若嗨(祭歌)

1=G  $\frac{2}{4}$   $\frac{3}{4}$

传授 高大列斯木(羌)  
记谱 董方全

稍慢 忧伤、沉重地



(喊声)



歌词大意:

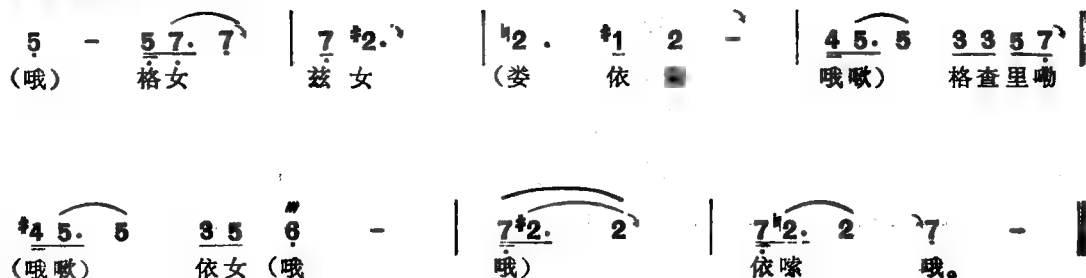
死去的人就死去了,他在生在世时,大家都有依靠,他上天去了,我们的灵魂好象也跟走了。

## 格查里嘞噜依嗦(下葬歌)

1=G

传授 高大列斯木(羌)  
记谱 董方全

缓慢 悲伤、自由地



歌词大意:

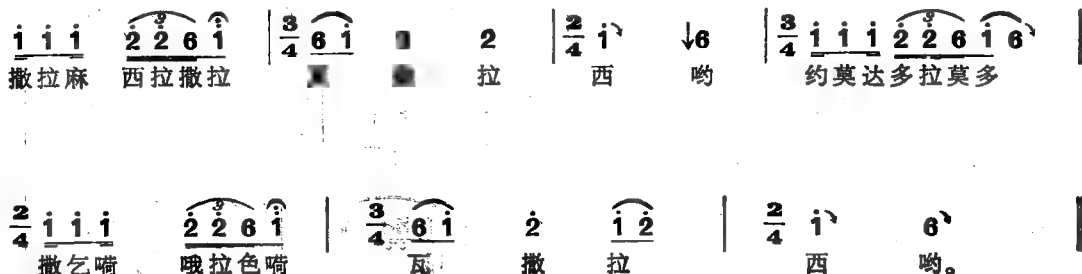
太阳落下去了,你的魂走了,上天去了,我们大家来送你。』

## 撒拉西哟

1=C  $\frac{2}{4}$   $\frac{3}{4}$

传授 何昌德(羌)  
记谱 赵自强

中速 自由地



### (三) 造型、服饰、道具

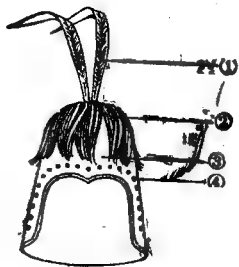
#### 造 型



武 士

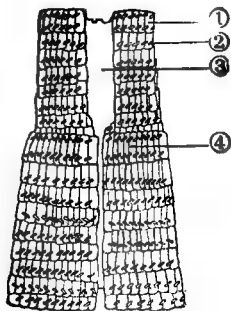
服 饰(除附图外,均见“萨朗”服饰图)。

武士 头戴用生牛皮做成的头盔,盔顶插数根雉鸡毛。身穿白麻布大襟长衫,外套皮甲,皮甲用长约7厘米、宽3.5厘米的生牛皮块串连制成,束牛皮腰带。穿长裤,打毡子裹腿,着云云鞋。



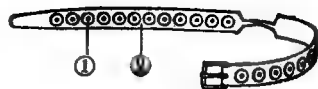
牛皮头盔

- ① 雉鸡毛 ② 黑牦牛尾
- ③ 深棕色 ④ 铁质圆钉



皮 甲

- ① 生牛皮块,棕色
- ② 牛皮条 ③ 后片
- ④ 前片



牛皮腰带

- ① 牛骨或白石片
- ② 红色牛皮

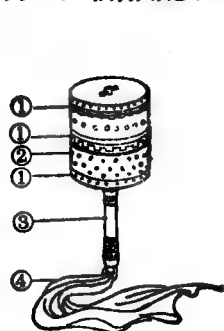


## 道 具

1. 绕子别 圆筒状铜器, 内装铁沙, 摇动时发出响声。筒体长约 10 厘米, 直径约 8 厘米, 木把长约 8 厘米。领舞者所执的绕子别稍大。

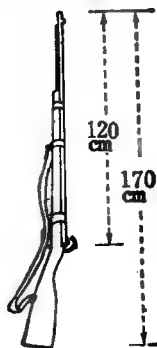
2. 枪

3. 刀 刀柄用铜皮和银泡装饰, 并系红绸。

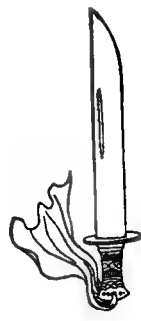


绕子别

- ① 铜质装饰图案  
② 铜钉 ③ 木把  
④ 红色绸



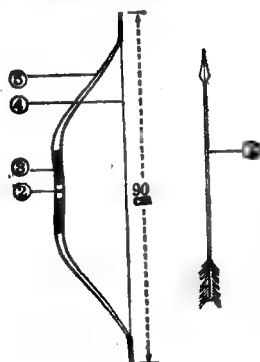
枪



刀

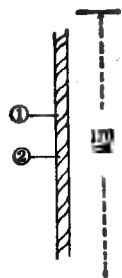
4. 弓、箭

5. 花杆 约 1.7 米长的细竹竿, 上面缠绕彩色布条或纸条, 顶端也可留约 20 厘米长的布条或纸条作彩穗。



弓、箭

- ① 箭 ② 铜皮装饰  
③ 铜丝缠绕 ④ 牛  
筋 ⑤ 木质



花 杆

- ① 白色或黄色  
② 绿色或红色

## (四) 动作说明

1. 执绕子别(见图一)

2. 执枪(见图二)

3. 执刀(见图三)



图 一

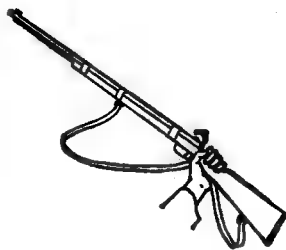


图 二



图 三

4. 执弓箭(见图四)

5. 执花杆(见图五)

### 基本动作

1. 屈伸前进

准备 右手“执绕子别”。

第一~二拍 右脚向右前迈一步,经半蹲再稍伸,左腿屈膝向左前稍抬起,胯向右顶,身左倾,右手于胸前经下弧线划至右旁平伸,左臂下垂,眼看右手(见图六)。

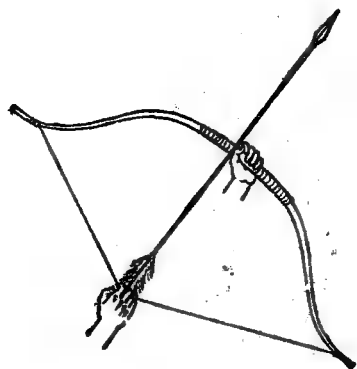


图 四



图 五



图 六

第三~四拍 做第一至二拍对称动作,右手经下弧线划至胸前(见图七)。

要点: 动作连贯而有韧性,上身形成弧线的左右悠摆。

## 2. 屈伸横移步

第一拍 基本同“屈伸前进步”第一至二拍动作,但左脚不离地。

第二拍 靠左脚成“正步”,同时双膝屈伸一次,右手经上弧线划至胸前。

## 3. 碾转步

准备 站“大八字步”双膝微屈,重心在左脚,右脚跟离地,左手叉腰,右手“执绕子别”于身前,身左倾。

第一拍 右脚向右后点地,右手经下弧线划至右旁。

第二拍 以左脚跟为轴,向右转四分之一圈,右手经上弧线划至胸前(见图八)。



图 七



图 八

第三~八拍 反复第一至二拍动作三次。

## 4. 单踏行进步

准备 站“八字步”,双膝微屈,左手“执枪”扛左肩上,右手“执刀”于右肩前,手心向后,刀尖朝上。

第一拍 右脚向前重踏一步,微屈膝,左脚微向左前抬起,右手向上方推出,身向左拧(见图九)。

第二拍 左脚前迈半步,右脚微抬,右手收回,身向右拧(见图十)。



图 九



图 十

### 5. 碎踏行进步

做法 “扛枪”，“执刀”于右肩前，刀尖向上，手心向后，站“正步”，微屈膝。双脚向前一拍两次交替踏地，右手一拍一次向前转腕。

### 6. 执刀纵跳步

第一拍 右脚向右前跳一步，左脚靠至右脚旁点地，同时双膝上下屈伸一次，右手举至右上方，身前俯，眼视前（见图十一）。

第二拍 双膝屈伸一次。

第三~四拍 脚做第一至二拍对称动作，右手收至右肩前，刀尖向上。

### 7. 拉弓纵跳步

准备 站“八字步”，双膝微屈，手“执弓箭”。

第一~二拍 脚做“执刀纵跳步”第三至四拍动作，身微前俯，双手向左上方做拉弓式（见图十二）。



图 十一



图 十二

第三~四拍 右脚向右前跳一步，同时身转向右前成左“跪蹲”（左膝离地），双手对前方做拉弓式（见图十三）。



图 十三

第五拍 原地向左转半圈，左脚向前跳一步，右脚在左脚旁点地，双膝上下屈伸一次，双手对正前方做拉弓式。

第六拍 双膝上下屈伸一次。

第七~八拍 原地向右转四分之一圈,脚做第五至六拍对称动作,双手对正前方做拉弓式。

提示:拉弓所对的方向可以自由变化。若两人以上跳此动作,可面相对或背相对;可互做对称动作;亦可边跳边交换位置。

### 8. 对天笑

做法 站“大八字步”舞姿如图(见图十四)。双肩一拍一次连续前后交替抖动,同时口里发出“嗨嗨 嗨嗨 | 哈哈 哈哈 |”由低到高的吼声,似在仰天大笑。

### 9. 云步

准备 站“正步”,双膝微屈,左手叉腰,右臂旁抬平伸,手“执刀”或“执花杆”,刀(杆)尖向上。

第一~三拍 双脚跟踮起踏小碎步快速向前走,并向左转四分之一圈,右手经前平收至胸前,手心对胸,眼视右(见图十五)。



图 十四



图 十五

第四拍 双腿“正步半蹲”。

第五~七拍 脚动作同一至二拍,并向右转半圈,右手平打开至右旁,眼视左。

第八拍 双腿“正步半蹲”。

## (五) 常用队形图案



线子挽疙瘩



锯齿口



钻格子



小万字格



大万字格

## (六) 跳法说明

克西格拉是为战死者、民族英雄和本村寨德高望重的老人所举行的大葬礼中的丧事舞蹈。参加跳克西格拉的人，为本村寨年满十六岁以上的男子，舞队最前面一人为领舞者，是本村跳舞资历最长的长者。舞蹈分祭奠、出丧、安葬三段。

祭奠舞蹈开始，本村寨参加祭奠的人们，在死者的堂屋围火塘而坐，边饮咂酒，边唱《哈那若嘴》(祭歌)数遍，情调哀婉。歌毕，十数名男子“执绕子别”，在领舞者的带领下，于火塘前站成大圆圈，边唱《撒拉西哟》边沿逆时针方向行进。

《撒拉西哟》第一遍 做“屈伸前进步”四次，最后一拍右脚靠至左脚旁成“正步半蹲”。

第二遍 同第一遍动作。

第三遍 做“碾转步”两次，最后一拍保持姿态。

第四遍 做“屈伸横移步”八次，最后一拍保持姿态。

第五遍 同第三遍动作。

按以上跳法，反复多次后，在领舞者的示意下，齐声高喊：“嘴` 0 | 嘴` 0 | 嘴` 0 | 欧` - |”，祭奠舞蹈结束。

出丧中的克西格拉，由领舞者带领众舞者，左手扛枪，右手执刀或棍棒，在死者的屋外场院进行。这段舞蹈无歌伴舞，是由领舞者和排在前面的五、六名舞者先喊：嘴嘴` 0 | 嘴嘴` 0 |，后面的舞者接着应：哈哈` 0 | 哈哈` 0 | 的呼喊声做为舞蹈的伴奏。开始，由领舞者带领众舞者做“单踏行进步”沿逆时针方向走大圆圈，然后做“碎踏行进步”走“线子挽疙瘩”队形，最后做“单踏行进步”走“锯齿口”队形。每走完一个队形，众舞者都要面向圆心，双臂上举，晃动武器，同时发出：嘴嘴嘴嘴哈哈哈哈哈 | 欧` - | 的叫声。以上队形走完后，众舞者随出丧队伍去墓地。

安葬中的克西格拉，仍以舞者一呼一应的呼喊声为伴奏，参加者除前面两段舞蹈的舞者外，另外还有死者的亲侄、外甥二至三人，手执弓箭，排在舞队的最后。死者入葬前，众舞者在领舞者的带领下，左手扛枪，右手执刀或棍棒，沿逆时针方向做“碎踏行进步”围绕墓坑转三圈。死者入葬后，领舞者带领众舞者到墓旁空地，左手扛枪，右手执刀或棍棒做“碎踏行进步”走“线子挽疙瘩”队形，再做“执刀纵跳步”走“钻格子”队形，然后做“单踏行进步”走“小万字格”、“大万字格”队形。执弓箭者在舞队后始终随呼喊节奏做“拉弓纵跳

步”。每走完一种队形，全体做“碎踏行进步”跑向场地两边成面相对的横排，做“对天笑”两次，接着做“碎踏行进步”快速跑向场中，高举武器，发出：欧’ - | 欧’ 0 | 的叫声。喊声停止，再走下一个队形，当最后一个队形走完，众人高叫：欧’ - | 欧’ 0 |，全舞结束。

以上跳法普遍流行于茂县各区，但在茂县凤仪区跳的安葬中的克西格拉，又略有区别，凤仪区的跳法是在死者下葬前，由男舞者八人，手执花杆，做“云步”围绕墓坑转三圈，死者是男，顺时针方向行进；死者是女，则逆时针方向行进。其它均同。

传 授 陈列斯木(羌)、  
何昌德(羌)、杨罗康(羌)  
高大列斯木(羌)  
高天隆(羌)、陈金山(羌)  
王尔甲(羌)、  
陈勒斯特(羌)

■ 写 韩树先

绘 图 李文忠

资料提供 李义祖、董方权、  
王太昌(羌)

执行编辑 林 望、周 元

# 哈 日

## (一) 概 述

“哈日”亦称“呃日”，是羌族古老的军事舞蹈，为打仗出征前进行誓师祈胜的男子集体舞。

在历史上，羌族素以骁勇善战著称。为抗御外敌或部落和山寨之间的械斗，时常发生战事活动，产生了一系列相关的习俗礼仪。出征之前，要以特有的歌舞形式举行出征仪式，既为祈求上天神灵的保护，也是演兵操练，以统一兵士的意志，提高战斗的勇气。这种舞蹈，曾在整个羌民族中流行。近代随着战争逐渐减少、平息，这一只在出征前进行的舞蹈，流传的范围也不断缩小，仅茂县赤不苏区、沙坝区一些老人，在建国前跳过此舞。

出征仪式在“议话坪”举行。各个寨子的羌人，自背干粮，带武器，随着报警的锣声，集合于部落的旗帜之下（旗帜为粗羊毛编织而成，三角形，旗上画有虎、鹿、人等图案）。首领讲话完毕，便开始演兵。首先一遍又一遍地唱具有示威性的歌。歌毕，全体兵士在一位有威望的首领的带领下，开始舞蹈。舞蹈从始至终用一种步法变换各种队形。每一步都伴以低沉的“嗬嗬、哈哈”声，首领和前面的人吼第一声，后面的人应第二声，一呼一应。兵士们随呼喊声前后左右晃动高举的武器，每走完一种队形，便高声呼叫“嗬哈哈哈哈——！”“欧——欧——！”面对面的冲向场中，一齐举枪对天鸣放。然后，唱另一首歌，走另一种队形。最后，在呼叫声和鸣枪声中，队伍出征。

哈日舞步单一，强调走出复杂的队形，羌民称为“走花花”，含有祈胜、演阵的意思。常用的队形图案有“小万字格”、“大万字格”、“锯齿口”和旋窝纹样的“歇诺”等。这些队形图



案,不仅为哈日所固有,而且在羌族生活中,至今仍广为应用,如妇女的衣领、袖口、袍边都绣有这类图案。

哈日场面壮观,声势浩大。由成百上千手执兵器的男子,以临战前决一死战的情绪激昂奋发而舞。表现了羌民族不屈不挠的尚武精神,显示了舞蹈威武、雄壮的风貌。

哈日歌曲的音调高亢有力,充满激情,歌词大意为表示自己强大、勇敢,敢与任何强敌决一死战。先歌后舞,舞时伴有有节奏的呼喊声。

## (二) 音 乐

### 曲 一

1=C

传授 王尔甲(羌)  
记谱 赵自强

慢 有力、自由地

♪  $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  6 5 - 6  $\dot{2}$  -  $\dot{2}$   $\dot{1}$  6 5 6  $\dot{1}$   $\dot{1}$  0 |  
 约 喃 约 吉 喃 约 约 喃 喃,  
 $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{2}\dot{3}$   $\dot{2}$  -  $\dot{2}$   $\dot{1}$  6  $\dot{1}$  5 . 6  $\dot{1}$  6 5 6  $\dot{1}$   $\dot{1}$  6 5 6 6 5 - 5 0 |  
 喃 约 布 喃 约 喃 牙 依 呀 嘿 嘿,  
 $\dot{1}$   $\dot{3}$  -  $\dot{1}$   $\dot{6}$   $\dot{7}$   $\dot{8}$   $\dot{1}$   $\dot{5}$  -  $\dot{1}$   $\dot{3}$   $\dot{3}$  - |  $\dot{1}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$  -  $\dot{2}$   $\dot{1}$  6 |  
 喃 喃 喃 约 约 约,  
 $\dot{6}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{8}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{3}$   $\dot{1}$  6 |  
 耶 喃 依 呀,  
 $\dot{6}$   $\dot{2}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$  -  $\dot{3}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$  -  $\dot{2}$   $\dot{1}$  6 - 6 |  
 喃 耶 喃 依 喃 呀。

### 曲 二

1=A

传授 高大列斯木(羌)  
记谱 赵自强

慢 有力、自由地

♪  $\dot{6}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{5}$   $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{4}$   $\dot{5}$   $\dot{3}$   $\dot{2}$  -  $\dot{4}$   $\dot{1}$  |  
 呀 索 呀 罗 呀 喃 哟,

$\underline{6} \ \underline{1} \ \underline{1}$     $\underline{2} \ \underline{5.}$     $\underline{2} \ \underline{3.}$     $\underline{2}$     $\underline{1} \ \underline{3}$     $\underline{2}$    -   -    $\underline{3.1}$     $\underline{2.1}$     $\underline{6}$   
 耶姐   耶罗   耶喃   耶   耶喃   哟   依耶   哟   呀

$\underline{6} \ \underline{1} \ \underline{1}$     $\underline{3} \ \underline{2}$     $\underline{2}$    -    $\underline{3.1.}$     $\underline{2.1}$     $\underline{6} \ 0$     $\underline{2}$     $\underline{3.1}$     $\underline{2.2}$     $\underline{6}$     $\underline{6.5}$   
 黑卓哟   哟哟   依姐   姐，   哟   索哟   哟哟   哟   呀黑，

$\underline{6}$     $\underline{6.1.}$     $\underline{2.16}$     $\underline{5.6.}$     $\underline{6.1.1}$     $\underline{3.2}$     $\underline{2}$    -    $\underline{3.1.}$     $\underline{2.1}$     $\underline{6.0}$   
 呀   呀斯   哟喃   黑耶，   黑卓哟   哟哟   耶姐   和   桑，

$\underline{6} \ \underline{1} \ \underline{1}$     $\underline{3} \ \underline{2}$     $\underline{2}$    -    $\underline{3.1}$     $\underline{2.1}$     $\underline{6.0}$     $\underline{2}$     $\underline{3.1}$     $\underline{2.2}$     $\underline{6}$     $\underline{6.5}$   
 哟卓哟黑哟   卓   哟   姐，   哟   索哟   哟哟   哟   呀黑。

### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



兵 士

#### 服 饰

兵士 同“萨朗”男舞者，将长衫前襟下摆撩起掖在腰带里。

#### 道 具

枪、刀 均同“克西格拉”。

## (四) 动作说明

枪、刀的执法 同克西格拉。

### 1. 单踏行进步

做法 同克西格拉的“单踏行进步”，但更重而有力。

### 2. 结束动作

准备 左手“执枪”扛左肩上，右手“执刀”于右肩前，刀尖向上。

第一~二拍 左脚左迈，同时身转向左成右“跪蹲”（右膝离地，见图一）。

第三~四拍 站起，右手举刀至前上方，头后仰，眼视上方（见图二）。

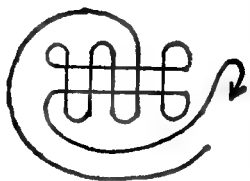


图 一



图 二

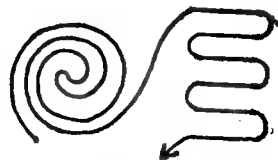
## (五) 常用队形图案



瑞多斯波



尤日罗罗



歌 诺

“锯齿口”、“线子挽疙瘩”、“钻格子”、“小万字格”、“大万字格”队形均同克西格拉。

## (六) 跳 法 说 明

哈日在空旷的田间地坝或羌人聚会的议话坪进行。首先,由部落村寨的首领或最有威望的长者讲话,宣布发生战事或械斗。接着妇女向准备参战的男子敬酒。然后首领带领兵士唱曲一或曲二,歌毕起舞,全体兵士做“单踏行进步”,由首领带领成单行先走“线子挽疙瘩”,接走“瑞多斯波”队形,在做“单踏行进步”的同时,由首领和走在队前的几名兵士先喊一声| 噹噹 0 |,后面的兵士应一声| 哈哈 0 |,一呼一应直至队形走完。接着首领发出:“呵哈——哈哈哈哈哈——”的叫声,全体晃动武器,高叫“噹哈哈哈哈哈——”、“欧’——欧’——!”快步跑向场中,形成密集形的圆形,首领在圆心。然后,首领再一次发出尖叫,全体面对圆心做“结束动作”,最后将刀插入腰带,举枪对天鸣放。一遍结束。首领另起一曲,歌毕,走另一种队形图案(见常用队形图案)。如此反复多次,每次变换一首歌和一种队形。队形的先后顺序无具体规定,一般是由简单到复杂。

传 授 高大列斯木(羌)、  
王尔甲(羌)、陈金山(羌)  
陈列斯特(羌)

编 写 韩树先

绘 图 李文忠

资料提供 王太昌(羌)、余成章(羌)

执行编辑 林 堃、周 元

# 土家族舞蹈

## 四川土家族舞蹈概况

四川的土家族，有一百零七万五千多人（据 1990 年第四次人口普查统计），约占全国土家族的百分之三十。主要居住在四川东南部的石柱、彭水、酉阳、黔江、秀山等五个民族自治县内。语言属汉藏语系藏缅语族，无本民族文字，由于长期与汉民族频繁交往，绝大多数土家人操汉语，用汉文。

土家族自称“毕兹卡”，为古代的巴人和当地土著奴、襄、蚩、共等人融合而形成。据史籍和实地调查资料证实，居住在乌江沿岸和龙河、郁江一带的，多为板楮之巴和襄、蚩等人的后裔。彭水县的庾姓至今有数千家，是板楮七姓中度姓的后裔。酉阳的龚滩，唐代称“龚湍”，亦多龚姓，为板楮龚姓流居之处。在酉阳、秀山东北部的酉水一带，则多为廪君之巴的后裔，他们的风俗多与鄂西、湘西一带相似。在漫长的历史长河中，他们相互吸收融合，成为一个统一的土家族，发展着自己具有鲜明色彩的文化。

巴人在殷商时代，就已建立了部落联盟式的国家，公元前十三世纪武丁时期的甲骨卜辞中有“妇好伐巴方”的记载。至武王伐纣时，巴人参加战斗，有“巴师勇锐，歌舞以凌殷人”之说。春秋时巴人的活动地区已在湖北、四川的边境一带。到公元前五世纪，巴人即在枳（今涪陵）建立了颇有影响的巴国，并成为“东至鱼腹（今奉节）、西至焚道（今宜宾）、北接汉中（即汉中），南极黔涪（即今彭水，酉阳、黔江、秀山、武隆等县，及湘西的沅陵，古酉水以北之地）”（见《华阳国志·巴志》）二百余年的统治者。1972 年在涪陵的小田溪梓里出土了大量精美的青铜器，其中有嵌金精制的十四枚一组的编钟、刻有虎纹和巴人象形文字符号的虎纽钲于、兵器等，不仅证明了《华阳国志·巴志》“巴子时，虽都江州，或治垫江，或治平都，后治阆中，其先王陵墓多在枳”的记载，还说明了当时巴的文化已有相当的发展。公元前 316 年秦灭巴蜀后，巴人成为秦的编民，大部分与中原民族杂居交融，逐渐成为汉民族

的一部分。少部分退出平坝地区,或避处峡中巴梁,或流居乌江两岸,或流入五溪,成为现在四川土家族的直接先民。

四川土家族的舞蹈,其历史可追溯到古代巴人的歌舞活动。《后汉书·西南夷列传》载:“阆中有渝水,其人多居水左右,天性劲勇,初为汉前锋,数陷阵,俗喜歌舞,高祖观之曰:‘此武王伐纣之歌也’。及命乐人习之,所谓《巴渝舞》也。”可见在巴人一支板楯的军旅中,流传着与“武王伐纣之歌”有相似气概的军前舞蹈。

源于巴人的《巴渝舞》是我国乐舞史上影响深远的舞蹈。《汉书·礼乐志》载“巴渝鼓员三十六人。”《晋书·乐志》又载“巴渝舞汉高帝所作,舞曲有矛渝、弩渝、安台、行辞本歌曲四篇”,汉初的《巴渝舞》披盔甲、举木楯、执弩弓、舞长矛,还保留着一些原来的风貌。一个少数民族的民间舞蹈,成为中央宫廷的重要乐舞,并由汉至唐流传了七、八百年之久,是我国历史上少有的。巴人的民歌在战国时期也很有影响,“下里巴人”在楚已是“国中属而和者数千人”了。巴人的歌,往往同时也有舞,所谓“巴子讴歌,相引牵连手而跳歌也”。由此可见,古代巴人就是一个能歌善舞的民族,不仅有威武粗犷的军前舞蹈,而且还有牵手而跳的自娱性歌舞。到唐代,这一带人民仍盛行着对歌赛舞的习俗。唐代诗人刘禹锡,曾在今川东一带看到民间“联歌竹枝”,“扬袂睢舞,以曲多为贤”的情景。竹枝歌舞是古代巴人的文化产物。至宋代,黄庭坚谪居黔州时,曾说“黔舞胜渝泸”。黔舞就是指历来为土家族聚居的,以黔州为中心的川东南一带的舞蹈。说明直至宋代,他们的舞蹈仍是很出色的。

四川土家族现在流传的民间舞蹈,多与祭祀和丧葬有关。其宗教信仰为崇拜多神,敬奉祖先,拜祭土王。祭祀活动由土家族祭师“梯玛”(又称“土老师”)主持。祭祀的神灵主要为祖先神。所谓“土王”、“土菩萨”,都是古代统治这一地区的部族首领。因崇拜祖先而重丧葬,死者也被列入祖宗成为祖神。每年的祭祖,成了全族最盛大的活动。

各地区由于族姓的不同,祭祀的主神不同,祭祖日亦以各自的日期举行,活动的形式也不完全一样。在靠近湖南的秀山石堤、宋农和酉阳酉酬、大溪、后溪一带,历史上曾以跳“舍巴”(即“摆手”)为祭祖的主要活动,晚上则由梯玛跳“摇宝宝”,唱《梯玛神歌》,边舞边指名道姓地唱每一姓祖先的历史、功勋。同时还唱土家族的族源历史、民族的迁徙、战争经历等。清朝晚期,由于官府明令禁止土家族的大型祭祖活动,至今已有近百年没有举行过这样的活动了,舍巴已失传。摇宝宝则因举行老年人的葬礼时,在死者家中要请梯玛主持仪式,祭祖、跳摇宝宝,因而得以流传下来。摇宝宝由梯玛一人表演,边诵经文,边摇铜铃边跳。节奏明快,动作有力,有原地连续旋转的技巧表演。高潮处舞者骑在长凳上,大幅度地跳跃,表现战马奔驰,形象生动,情绪激昂。

靠近湖北的石柱、酉阳一带,把祭祖叫“拜年节”、“过小年”,活动形式较为简单,没有舞蹈流传下来。而丧葬活动中,则普遍流行“打绕棺”。打绕棺由土老师带领,舞者每人

手执一件打击乐器,边打边绕出各种队形图案。有“老龙蜕壳”、“海底摸沙”、“雪花盖顶”、“黄龙缠腰”等套路。舞蹈动作灵活洒脱,队形变化复杂,舞者配合默契,时时相互缠绕,变化迅速,使人眼花缭乱,目不暇接。打绕棺虽是丧葬中的舞蹈,却没有悲哀悱恻之情,而是一派热烈欢快的气氛。这一舞蹈现已发展成为喜庆欢乐时的庆贺性舞蹈了。

彭水和酉阳的郁江、龙河一带祭祖日,则与汉族的春节同期。流传一种叫“踩戏”的舞蹈。踩戏是一种祭拜神灵的舞蹈。舞蹈中向神像作揖,祈神保佑,中间为炫耀身体强健的动作,含有游戏的情趣。在年节祭神时,都要表演这一节目。舞蹈动作有“缠手”、“比肘”、“对膝”等六个套路。每一套路的起始,都有向神拜揖的动作,然后舞者两两成对,相互比较臂、腿等,互绕交换位置。动作简明朴实,有明显的娱神之意。

在流传不多的四川土家族舞蹈中,膀与肩的扭摆和膝下颤的动作特点是较明显的。这表现在贯穿这些舞蹈的主要动作和基础动作中,如:摇宝宝中的“摆肩抖铃”,打绕棺中的“斜跨步”和踩戏中的“甩手”等。这一动律特点,是土家族人民审美心理和文化心态的反映。

古代巴人丰富多彩的歌舞,随着历史的发展而演变流失,现在已很难找到它们的踪迹了,现在流传的四川土家族舞蹈却蕴藏着巴文化的遗存,是我们研究古代巴人舞蹈的重要材料。

执 笔 林 莹、黄节厚



# 摇 宝 宝

## (一) 概 述

“摇宝宝”又称“八宝铜铃”或“跳土菩萨”，主要流传于四川东南的秀山、酉阳一带，是土家族祭祖活动中，由祭师“梯玛”表演的一种祭祀舞蹈。

摇宝宝和土家族的祭祖活动紧密联系。秀山、酉阳一带的土家族，不同的姓氏有不同的祭祖日，其祭祀对象亦不尽相同。过去有三座主要的庙宇，一为土王天子庙，设于宋农河西下寨，为田姓所建，祭“彭公爵主”、“土王爷爷”，称一路神；二为彭公爵主庙，设于海洋小坪，为彭家所建，祭“彭公爵主”、“杨公爷爷”，称二路神；三为马援将军庙，设于石堤白河河边，为众六姓所建，祭“彭公爵主”、“马王爷爷”，称三路神。其所称“彭公爵主”即五代溪州刺史彭世愁，“土王爷爷”即唐代黔州刺史田裕荣，“杨公爷爷”即唐代诚州刺史杨再思，“马王爷爷”即东汉马援将军。这些祭祀对象都是曾经统治这一带的部族首领或军事将领。摇宝宝的内容和表演中的基本动作，多与骑马、跑马有关，反映了土家族先民以渔猎为主，长期征战，不断迁徙的生活。摇宝宝起源于何时，已无翔实资料查证，根据以上所祭祀的人物和所反映的内容分析，其产生的年代，约在东汉。

土家族祭祖，过去除每年一次全族的大祭在庙内进行外，多在主家堂屋内进行。全部活动由“请神”、“落神”、“排兵”、“选马”、“试马”、“跑马”、“打天门”、“送神、烧长钱”八段组成。其中除“选马”只唱不舞，“送神烧长钱”为法事仪式外，其它各段均为舞蹈表演。无乐器伴奏，由祭师自摇手中的八宝铜铃或司刀、击打卜卦为节奏，自唱自跳。舞蹈动作相对固定，但连接顺序及反复遍数，有较强的随意性，多随情绪和表演时情况而变化。表演从祭师入场，穿法衣戴法帽开始，节奏由缓而急，情绪亦由低至高，气氛肃穆，感情虔诚。“请神”与

“打天门”节奏明快,动作有力。“跑马”中,把条凳当“马”,舞者骑在凳上,双手抓住凳体,做大幅度的冲跑跳跃,表现战马奔驰,要冲上天去的情态。激烈时,好似“马”会真的飞上天去,要由助手用全力按住“马”(凳)尾,形成全舞的高潮。

表演摇宝宝,要求舞者具有一定的技巧,如“落神”中的单脚碾转(艺人称“打旋”)要速度快、次数多,把八幅罗裙撒开,从桌面上扫过,使缀在裙沿上的铜钱碰击桌面,发出声音,转完紧接单腿跪地,平稳利落。“排兵”中,舞者坐在凳子上,左手拿铜铃在左膝上上下下击打,右手执司刀在胸前左右横甩,右腿抬起,小腿向前弹腿,左脚踮脚,脚跟向下击地,四肢在同一节奏中,做各不相同的动作,协调统一,熟练自如,没有一定的训练是无法完成的。

摇宝宝的舞蹈动作,节奏鲜明,粗犷有力,执铜铃、司刀等道具,臂多为屈肘摆动,腿部有较多的跨、端、踏、跪等动作,伴以膝的屈伸颤动,胯、腰的左右横摆,肩的前后扭动,形成全身扭摆的动律。

摇宝宝的每段舞蹈都伴有大段诵词,语言生动活泼,基本为上下句对偶排列。祭师的唱,为上下句诵经式的念说,有明显的一强一弱的节奏感。

摇宝宝过去流传较广。建国前后,因社会和生活的改变,祭祖活动减少,现在这种舞蹈已不多见。但做为四川土家族的主要舞种,无论从内容和形式,舞蹈形态和技巧,都有较丰富的民族文化内涵,具有重要的研究价值。

## (二) 音 乐

### 说 明

摇宝宝没有他人为其伴奏,由舞者本人执司刀和八宝铜铃边舞边击打简单的节奏,也根据诵词的音节念诵,念诵的节奏可随舞者的情绪即兴变化,随意性较大。

### 诵 词

#### 请 神

#### 第 一 段

$\frac{2}{4} \frac{3}{4}$

( x	x		x	x		x	x		x	x	x		x	x	
<u>x</u>	<u>x</u>		<u>x</u>	<u>x</u>		<u>x</u>	<u>x</u>		$\frac{3}{4}$ <u>x</u>	<u>x</u>	<u>x</u>	<u>x</u>	<u>x</u>	<u>x</u>	
三 月	阳 雀①	没 开	口,	麦 蒿②	的 细 茶③,	阿 图 姐 姐 打 的	茶。	不 是	八 十 婆 婆						

$\blacksquare$     X    0    |    X    X    X    |    X    X    |    X    X    |    X    X    |  
 $\frac{3}{4}$  X X X X .    X    |    X X . X X X X    |     $\frac{2}{4}$  X X X X .    |    X X X X    |    X X    X X .    |  
 开的阳茶，    是    芝麻打的辣茶。    男的    口渴    不敢先吃    女的    饿肚

X    X    |    X    X -    |    X    X -    |    X    X -    |    X    X    |  
 X X X X    |     $\frac{3}{4}$  X X X X .    |    X X X X .    |    X X X X .    |     $\frac{2}{4}$  X X X X X    |  
 不敢先尝。    提斟一巡！    提斟二巡！    提斟三巡！    左边铜将军

X -    |    X     $\blacksquare$     |    X -    |    X    X    |    X -    |  
 X X .    |    X X X X X    |    X X .    |    X X X    |    X X .    |  
 三巡，    右边    铁将婆    三巡，    金照    公    三巡，

X     $\blacksquare$     |    X -    |    X    X    |    X -    |    X    X    |  
 X X X    |    X X .    |    X X X X    |    X X .    |    X X X X    |  
 银照    婆    三巡，    把门    将军    三巡，    屋檐    童子

X -    |    X    X -    |    X    X -    |    )    |  
 X X .    |     $\frac{3}{4}$  X X X X .    |    X X X X .    |    ||  
 三巡，    老的    三巡    少的    三巡。

## 第 二 段

神以香为凭，弟子竹挂为凭，多的不讨，少的不求，求的三阴宝卦。去者有功，来者有劳，功劳有，苦劳有，空不行走，超得、行得、赶得。有家托家，有所托所，三副三车，三阳保卦，八八六十四卦，内求一卦，八八六十四巧，行莫乱动，卦莫乱移，卦儿虽小，落地取巧，卦儿虽轻，落地千斤。不要岔音岔言，祸福难当，阳间有眼不见，阴间有耳不闻，传播阳人，点破祸福。

## 落 神

### 第 一 段

三堂两案兵火，两堂三案兵马，众座师父，年老师公，十八路，喂，有请！九八路，喂，团圆！

### 第 二 段

后学小师，十二阳周口路敬得落神，行累了的人，走累了马，东边莫倒，西边莫歪。东边倒来东边扶，西边倒来西边扶，左边搭个铜栏杆，右边搭个铁栏杆，搭起十二栏杆，十二排栅。

① 阳雀：杜鹃。

② 麦蒿：清明节前。

③ 细茶：最嫩最好的茶叶。

### 第三段

搭得整整齐齐，搭得若若比比①，搭得三副三车，打个金带落神，银带落鬼。

## 排 兵

### 第一段

十千兵，派兵来，十万马又派马来，化钱、化烛两边排，执事队伍两边排，金盔金甲两边排，银盔银甲两边排，五营十哨两边排，膝棍卦锤执事队伍两边排。蓝伞高罩，钩刀钺斧两边排，前有红旗，后有黄旗，左有蓝旗，右有青旗，五色花旗，铜锣火炮，吹手打手，旗手号手，锣手鼓手两边排，年老师公派兵来，坐堂师父派马来。

### 第二段

有刀上刀去，有路上前去，头戴铁盔铜盔出门去，身穿铜甲铁甲，脚穿铁靴链鞋。磨刀去就磨刀去，磨斧去就磨斧去，左脚弹刀档刀去，右脚弹刀档斧去，腾云去，驾雾去，上不沾天去，下不沾地去，腾云去，驾雾去，飞云去，走马去。

### 第三段

只听我的人声去，不见我的人影去，张天师家火炮连天，咚叭！咚叭！天上聋子听见了，三重衙门听见了，六重官府听见了，天平太平祠堂听见了，天知地知神知鬼知。过了一堂又一堂，过了一殿又一殿，张天师家唢呐一对，的呐！的呐！满统②，嚎嗨！嚎嗨！丁锣，马锣，铛！铛！过了一堂又一堂，过了一殿又一殿，牛角一对，嚎！呜！嚎！呜！嚎！破开山门。

## 选 马

选马坪选马来，乌蹄破爪不要它，上不得天朝下不得地府不要它，白鹤含棕（毛色夹杂）不要它，兴沙（毛色过于夹杂不要它，檀河（神经不正常）马不要它，槽脚（脚上有毛病）马不要它，选飞天落马就要它，它上得天朝下得地府。畜牲你莫动，痲子和尚把马守到，我有一斤半银钱送你，你会猪拱沙泥，翻根倒坐，马上天朝，勒裤扎裤，溜完一鞭子，……

## 试 马

畜牲你莫动，上路哇上路，牛打生，马打熟，牵它三转，牵到坪坪上，瞟它一鞭子，看马有脾气没有，溜它几回鞭子，翻根倒坐，又骑它几回，驾！哪——喂，喂，哪——喂，喂，马上天朝了，它晓得路了。

## 打 天 门

天不平，地不平，人心不平制戥秤。戥秤不亏人，十分为一钱，十钱为一两，十六两为一斤，十斤是一秤。斗也不亏人，十升是一斗，十斗是一石，心平过得海，船儿两头踩，嗨！玩细着，打小着，调笑着，戏耍着。嗨！摇头着，拐脑着，摇腰着，摆手着。嗨！左家堂上瞧一瞧，右家墙上瞄一瞄。嗨！左家堂上看一看，右家屋头望一望，嗨！左家堂里修修修，右家堂里打打打，嗨！左边还要敲敲敲，右边还要打打打，飞天骡马过去得，保着海里过去得。红漆桌子去不得，黑漆交椅去不得，桃符扁担去不得，桃符现洋去不得。虎皮秤杆去不得，九十大坎去不得。嗨！玩细着，打小着，掉脸着，戏耍着。左家堂屋瞧一瞧，右家堂屋瞄一瞄，左面还要看一看，右面还要望一望，左面还要修修修，右面还要打打打，红漆桌子也过得去，黑漆交椅也过得去，桃符扁担也过得去，桃符现洋也过得去，虎皮秤也过得去，九十大坎也过得去。打打打，三十三层天，层层打开了。

① 若若比比：土家族语，即端端正正。

② 满统：一种竹制长号的土称。

### (三) 造型、服饰、道具

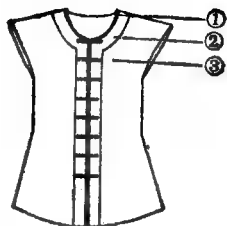
#### 造 型



土老师

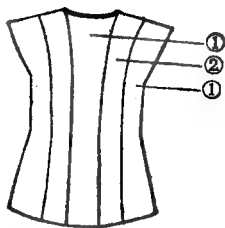
■ 饰(除附图外, 均见“统一图”)

戴“三佛凤冠”, 穿对襟上衣、中式长裤, 外罩褂子, 系八幅罗裙, 穿刀口布鞋。



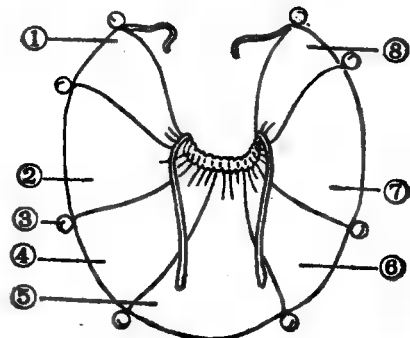
褂 子

① 黑色 ② 白色  
③ 红色



褂子背面

① 红色 ② 黑色



八幅罗裙

① 黑色 ② 浅绿色 ③ 铜铃 ④ 蓝色  
⑤ 红色 ⑥ 绿色 ⑦ 朱色 ⑧ 灰色

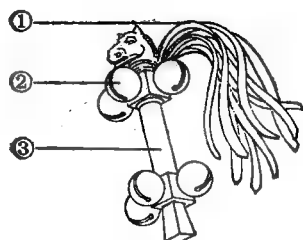


刀口布鞋

## 道 具

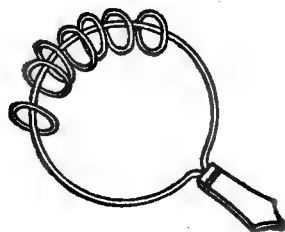
1. 八宝铜铃 用整块木头雕琢而成。上端为马头形，中间为圆柱形手握把，手握把的上下各为一方体，方体上用铁钎钉三个铜铃，下端为一略呈梯形的马脚，马头与上层方体间系彩色布条。

2. 司刀 铁质。上部为一大环，环上套七个小环，中部为握柄，下部为一铲形刀。



铜 铃

① 五彩带 ② 铜铃 ③ 木柄



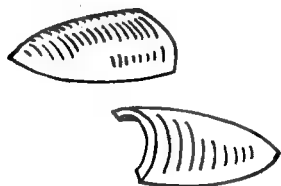
司 刀

3. 卜卦 两块，老竹根做成。

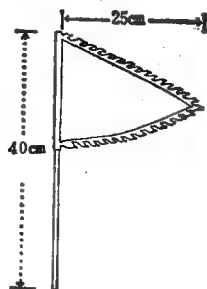
4. 三角旗 红底镶黑色狗牙边。

5. 条凳

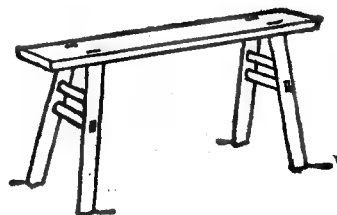
6. 腰带 长5米、宽80厘米的黑布腰带。



卜 卦



三角旗



条 凳

## (四) 动作说明

### 道具的执法及用法

1. 执铜铃 左手握铜铃(见图一)。



图 一

2. 执司刀 右手握司刀(见图二)。

3. 执三角旗 右手执三角旗(见图三)。

4. 执卜卦 右手握卜卦(见图四)。

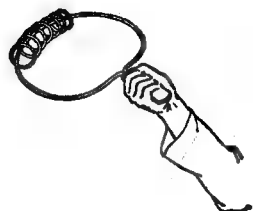


图 二



图 三



图 四

5. 单手抖铃

做法 “执铜铃”，以手腕的上下翻动抖动铜铃，重拍向右下方抖，一拍抖一下。

6. 抱抖铜铃

做法 右手扶左手腕，一拍抖铃一次(见图五)。

7. 上下甩司刀

做法 “执司刀”，屈肘前抬，手腕带动司刀先下甩(见图六)，再上甩(见图七)。



图 五



图 六



图 七

8. 左右甩司刀

做法 “执司刀”于胸前，保持手心向上，手腕横摆，带动司刀先右甩(见图八)，再左甩(见图九)。

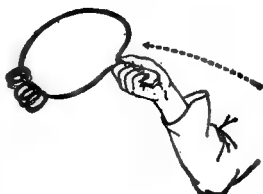


图 八

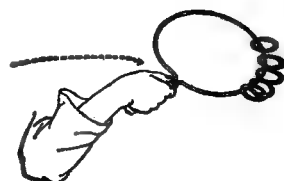


图 九

### 9. 左右甩三角旗

做法 “执三角旗”，动作同“左右甩司刀”。

### 10. 绕划司刀

第一~二拍 “执司刀”向左“晃手”划一圈(见图十)。

### 11. 击卜卦

做法 “执卜卦”，以五指的张合，使两块卜卦击打。

## 基本动作

### 1. 换跳步

第一拍 站“小八字步”，左脚原位踏步，右脚微离地。

第二拍 左脚原位跳一下，同时右腿屈膝微前抬。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

双手始终左手在左腰前做“单手抖铃”，右手做“左右甩司刀”一拍一次。

### 2. 蹲颤步

第一拍 身转向左，左脚前踏一步为重心，同时双膝屈伸一次。

第二拍 向右转半圈，右脚前踏一步为重心，同时双腿屈伸一次。

第三拍 身转向左，左脚向前踏一步成“小八字步”，同时双膝屈伸一次。

第四拍 双膝屈伸一次。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

手动作同“换跳步”。

### 3. 半蹲晃身

准备 站“八字步”，双膝微屈，“执铜铃”，右手执一片卜卦。

第一拍 双手由左上方经前划至右下方，同时左手“单手抖铃”两次，右手将卜卦在铜铃上敲击两次，双腿半蹲，身微右拧左倾(见图十一箭头1)。

第二拍 双膝微伸，双手上举至右上方，并同第一拍做抖铃及卜卦敲铃(见图十一箭头2)，身微仰。



图 十



图 十一



第三~四拍 做第一至二拍的对称动作,形成双手在身前划“∞”形(见图十一箭头3、4)。

#### 4. 端腿跨转

准备 站“小八字步”,双膝微屈,“执铜铃”,“执卜卦”。

第一拍 左脚原位踏一步,然后踮脚跟,右脚微离地,左臂屈肘举至左上方,右手于胸前,上身向右后微仰。

第二拍 左脚跟落地,右小“端腿”,身微右倾,臂不动,做“单手抖铃”、“击卜卦”(见图十二)。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

第五~六拍 左脚向前踏步,右“跨腿转”向左转半圈,双臂动作同第一至二拍。

#### 5. 打旋跪地

第一拍 前半拍,左脚原位踏步并向左转半圈,右脚微离地,右手“执司刀”,双手做“抱抖铜铃”一次。后半拍,右脚原位踏步并继续向左转半圈。

第二~六拍 做第一拍动作五次。

第七拍 左脚原位踏步,右脚微离地。

第八拍 左手不动,右手做“绕划司刀”第一拍动作。

第九拍 撤右脚成右“跪蹲”,铜铃立于左膝上(马头向上),左脚跟跺一下地,左手铜铃随左脚跟向下击膝一下,右手做“绕划司刀”第二拍(见图十三)。

第十拍 保持姿态不动。

#### 6. 摆肩抖铃

准备 接“打旋跪地”。

第一~二拍 右“跪蹲”,脸向右前,左脚及左手动作同“打旋跪地”第九拍,一拍做一次,右手做“左右甩司刀”(或“左右甩三角旗”),第一拍向右甩,同时右肩向前(见图十四),第二拍向左甩,左肩向前。



图 十二



图 十三



图 十四

第三~六拍 做第一至二拍动作二次。

第七~十拍 右臂做“绕划司刀”一次(即速度慢一倍),左脚、左臂做第一至二拍动作四次。

### 7. 摆肩弹腿

准备 坐在条凳上,“执铜铃”,“执三角旗”。

第一拍 左脚及左手动作同“打旋跪地”第九拍,右勾脚小腿向前弹直,右手“执三角旗”于胸前,手心向上,向右横甩(见图十五)。

第二拍 左脚、左手同第一拍,右小腿收回,右手向左甩三角旗。

第三~六拍 做第一至二拍动作两次。

第七~十拍 右手做一次“绕划司刀”,其它同第一至二拍动作,做两次。

### 8. 挺胯迈步

准备 两手背于身后,“执铜铃”,双膝微屈。

第一拍 左脚前伸点地,胯向左前挺出,挺胸,上身稍向右后仰,“单手抖铃”一次(见图十六)。

第二拍 双膝屈伸一次,“单手抖铃”一次。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

### 9. 横马步

准备 骑在条凳上,如骑马(见图十七)。

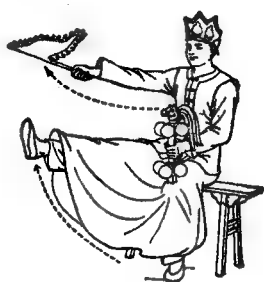


图 十五



图 十六



图 十七

第一~四拍 保持姿态,把凳提起,向右做“蹉步”,先两拍蹉一次,再一拍蹉一次。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

第九~十拍 向右做“蹉步”,两拍一次。

第十一~十六拍 双脚同时向前跳六次。

### 10. 左右横摆

准备 站“小八字步”，用头和左肩夹住铜铃，双手各握一块卜卦，上身系腰带，由助手二人各执腰带的一端。

第一拍 右脚原位踏步，左脚微离地，卜卦互击一次(见图十八)。

第二拍 右脚原位小跳一下。

第三拍 身转向左前，左脚原位踏一步，卜卦互击一次。

第四拍 右脚原位踏一步，卜卦互击。

第五拍 左脚向左横移一步为重心，卜卦互击(见图十九)。



图 十八



图 十九

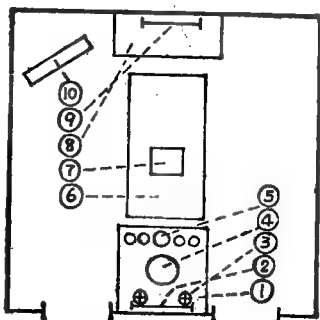
第六拍 做第五拍的对称动作。

第七~十六拍 做第五至六拍动作五次。

第十七~三十二拍 做第十一至十六拍的对称动作。

## (五) 跳法说明

《摇宝宝》是在土家族祭祖活动中，由一名祭师——土老师表演的祭祀舞蹈。地点在主家堂屋(见图)，无乐器伴奏，由土老师边有节奏地念诵边手舞足蹈。



堂屋平面图

- ① 靠堂屋门里摆方桌一张，上用竹条和彩纸扎“天门”，中间吊一鱼形彩球 ② 堂屋门背后挂“案子”，上面画供奉的神像 ③ “案子”前的香烛 ④ 方桌中摆一香炉 ⑤ 供品 ⑥ 地上铺竹席 ⑦ 屋顶正中吊一“七星灯”(即一个升，内装满米，插七支烛) ⑧ 靠里面墙壁，摆一条桌 ⑨ 壁上贴祖先牌位 ⑩ 条凳

## 请 神

念《请神》第一段 土老师站在席上,面向案子(1点),左手“执铜铃”,右手“执司刀”,边念诵词边做“蹲颤步”若干遍,然后将司刀放在桌上,右手拿起一片卜卦做“半蹲晃身”若干遍,直至第一段诵词念完。

念第二段 左手“执铜铃”,右手“执卜卦”,随诵词的节奏走便步向左、右、前、后走动,双臂动作同“半蹲晃身”(右手“击卜卦”)。

诵词停 面向案子,抱手作揖,喊一声“哪——喂”,然后做“换跳步”,右手“击卜卦”四次接“端腿跨转”,再反复一次,后将卜卦丢在席上,随即退后一步,看卦象,然后将卜卦拾起放于桌上。

## 落 神

念《落神》第一~二段 面向案子,双手抱铃,动作同“请神”第二段。

诵词停 从桌上拿起司刀,左手“执铜铃”,右手“执司刀”做“打旋跪地”接“摆肩抖铃”。

再念第一段 反复做“摆肩抖铃”。最后场外人将条凳搬至席上。

念第三段 土老师面向案子坐在凳上念诵词。

## 排 兵

念《排兵》第一段 将司刀放在桌上,拿起三角旗,面向案子,“执铜铃”、“执三角旗”,反复做“换跳步”,右手甩动三角旗。

念第二段 手中道具同前,坐在条凳上反复做“摆肩弹腿”。

念第三段 手中道具同前,脚与臂的动作同“请神”第二段。

## 选 马

放铜铃于桌上,“执三角旗”。

念《选马》 面向案子念诵词,根据词意即兴做手势。

## 试 马

放三角旗于桌上,双手提起条凳。

念《试马》 念诵词向左、右两侧走动,念至第九句,面向案子,将条凳竖放在方桌前,跨上“马背”(骑在条凳上)。

诵词毕 喊“哪——喂”,“喂”,“哪——喂”!同时做“横马步”二次,然后面对案子说:“喂,马上天朝了,它晓得路了”。

## 跑 马

(无诵词) 做“横马步”数遍,节奏逐渐加快,在最后一遍的第十至十六拍,场外进来一人抓住“马尾”(将条凳尾端按住),意为不让“马”飞上天朝,此时四周人放鞭炮,吹牛角。稍停,场下人将长凳撤下。

## 打天门

不念诵词 左手“执铜铃”，右手徒手，面向案子，做“蹲颤步”二次后碎步向左转三圈，再做“蹲颤步”二次，碎步向左转四圈，然后做“挺膝迈步”第一至二拍，退两步，接做“挺膝迈步”一次。（场外走进两位成年男子将腰带在土老师腰间缠一圈，然后两男子各执腰带一端立于两侧）

念《打天门》“执铜铃”，“执卜卦”，做“左右横摆”接做“换跳步”，反复五次，然后跳起来将“天门”上的彩条扯下一条。（场外上来的两人将腰带取下后下场）

### 送神、烧长钱

（无诵词）土老师走出堂屋，在屋前吹牛角，同时周围放鞭炮，一青年男子烧长钱（一串纸钱），《摇宝宝》仪式结束。

## （六）艺人简介

王世玉（1909~1984）秀山县石堤海洋乡人，土家族。自幼学艺，是当地较有名气的土老师。秀山县东部的摇宝宝有“一路跳得凶，二路摆得凶”的说法。王世玉的表演，属于二路跳法，不仅感情真挚，动作敏捷，而且身体的摆晃旋转，自如舒展，形象生动活泼，具有较强的感染力，是二路跳法的代表艺人。

传	王世玉（土家）
编	何德柱、杨宽敏
绘	周 权
资料提供	陈哲夫、肖中胤
执行编辑	林 莹、周 元

# 打 绕 棺

## (一) 概 述

“打绕棺”又称“穿丧堂”、“穿花”，流传于川东南酉阳、秀山、黔江、彭水、石柱等县的土家族聚居区。是土家族举办丧事时，为悼念死者、慰藉亲属而进行的一种舞蹈形式。据樊绰《蛮书》卷十一注引《夔州图经》称，早在隋唐时期，定居夔峡一带的土家族先民，其父母“初丧，击鼓以道哀，其歌必号，其众必跳”，说明在丧事中击打乐器、举行歌舞，是土家族的传统习俗。民间传说打绕棺的产生与唐代的玄奘法师有关：玄奘去西天取经回来后，其父已去世，他为悼念父亲，做了盛大的“还生法事”。打绕棺就是由此流传下来的。石柱土家族自治县石流乡老艺人杨永健(生于1925年)说，他家祖传跳打绕棺，至今已传延二十辈人，有六百年左右的历史。

“打”即击打乐器，“绕棺”即围绕棺材跳丧。打绕棺一般于丧事中殡葬前夕，在丧家堂屋内殓有死者的棺材前，或在堂屋前的庭院内表演，舞者边敲打击乐，边穿行而舞。舞时除有土老师带领，民间艺人参加外，死者亲友亦可参加，人数不限，但必须为男性双数。表演时，领舞者执头钹，其余人各执一件打击乐器，由领舞者带领，走各种套路。因两手拿打击乐器，边击边舞，形成了上身微向后仰，腰略向前挺的基本体态，前进、后退、行走、跳动始终贯穿胯部左右摆动的动律。舞蹈套路有“单穿”、“双穿”、“龙蜕壳”、“双龙抱柱”、“黄龙缠腰”、“海底摸沙”、“雪花盖顶”等，队形忽而相互穿插，忽而缠绕成团，忽而两两相对，忽而环环连扣，形成丰富多彩的画面。

在舞蹈套路的间隙，由一至二人吹奏唢呐(一支高音，一支低音)。曲牌多用民间流行的吹打乐，如[打安庆]、[乙字调]等。此时舞者轻击乐器，绕场便步行走，形成不同音乐色

彩的对比,给表演增加了热烈的气氛。由于时常通宵舞蹈,各套路表演的长短,套路之间衔接的顺序,全无定规,皆由领舞者根据现场情况和舞者的情绪灵活掌握,其余舞者则默契配合。

土家族有“喜丧”之说,他们认为人到老年死去是正常的事情,死后的人就去到了应去的地方,是不应悲哀的。所以打绕棺虽然是丧事中的舞蹈,却没有悲哀的气氛,而是热烈、轻快、灵巧、奔放,洋溢着欢乐之情。

## (二) 音 乐

### 说 明

打绕棺由舞者边舞边击打乐器。手持的乐器有头钹、二钹、马锣、镓、大锣等。曲牌的变换、节奏的快慢,全由头钹带领。打法上多为亮打、闷打,轻缓时则多用侧打,锣在舞蹈中要上、下飞舞,多用连打与拍打。主要曲牌有[乙字调]、[打安庆]、[穿堂花]、[海底摸沙]、[龙抱柱]等。另有高音、低音两支唢呐,用在舞蹈间奏,曲牌由吹奏者随意选定。舞者边走边轻敲击乐,与之套打,长短看舞蹈者的需要,当领舞者示意进行舞蹈套路表演时,唢呐自行停止。现在亦有在舞蹈套路进行中,仍吹奏唢呐伴奏的。

### 曲 谱

传授 张国华  
记谱 唐腾华

### 乙 字 调

	$\frac{2}{4}$						
	中速						
唢 呐	6 5	5 6	5 . 6	1 . 2	6 5 3	3 5 2	
锣 鼓 谱	0 0	0 0	可 <sup>①</sup> 可	可 可	可 可	可 可	
马 锣	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	
二 钹	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	
头 钹	0 0	0 0	X X	X X	X X	X X	
大 锣	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	

唢 呐	<u>3 2</u> 1	<u>6 5</u> .	5 -	5 3	<u>3 2</u> <u>1</u> ■
锣 鼓 字 谱	可 可	可 可	可 可	可 可	可 可 可
马 锣	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0
镲	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0
二 钹	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0
头 钹	X X	X X	X X	X X	X <u>X X</u>
大 锣	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0

唢 呐	2 . <u>3</u>	<u>6 1 6 5</u>	<u>3 6 5 32</u>	<u>1265</u> 1	<u>3.5</u> <u>3 23</u>
锣 鼓 字 谱	可 可 匡	<u>车 车 七 车 七 车</u>	<u>七 车 乙 车 匡</u>	可 可 匡	车 匡
马 锣	0 X	0 0	0 X	0 X	0 X
镲	0 X	0 0	0 X	0 X	0 X
二 钹	0 X	<u>X X 0 X 0 X</u>	<u>0 X 0 X X</u>	0 X	X X
头 钹	<u>X X</u> X	0 <u>X 0 X 0</u>	<u>X 0</u> X	<u>X X</u> X	0 X
大 锣	0 X	0 0	0 X	0 X	0 X

唢 呐	<u>1 . 2 6 5</u>	<u>6 5 1 6 5 . 6</u>	<u>161 3 2</u>	<u>6 5 1 6 5</u>	5 -
锣 鼓 字 谱	<u>车 车 车 匡 车</u>	<u>匡 车 匡 车 匡 车</u>	<u>匡 车 车 匡 车</u>	<u>匡 车 匡 车 匡</u>	匡 0
马 锣	0 <u>X 0</u>	<u>X X X 0</u>	<u>X 0 X 0</u>	<u>X X X</u>	X 0
镲	0 <u>X 0</u>	<u>X X X 0</u>	<u>X 0 X 0</u>	<u>X X X</u>	X 0
二 钹	<u>X X X X X</u>	<u>0 X 0 X 0 X</u>	<u>0 X X 0 X</u>	<u>0 X 0 X X</u>	X 0
头 钹	0 <u>X 0</u>	<u>X 0 X 0 X 0</u>	<u>X 0 X 0</u>	<u>X 0 X 0 X</u>	X 0
大 锣	0 <u>X 0</u>	<u>X 0 X 0 X 0</u>	<u>X 0 X 0</u>	<u>X 0 X 0 X</u>	X 0

① “可”、“七” 均为头钹的状声字,“可”,是由一只钹的边沿敲击另一只钹的凹部。



# 打 安 庆

$\frac{2}{4}$

中速

唢 呐	<u>1.6</u> <u>5</u> <u>56</u>	<u>1.2</u> <u>3</u> <u>5</u>	<u>2</u> <u>35</u> <u>3</u> <u>2</u>	<u>1.2</u> <u>6</u> <u>16</u>	<u>5.6</u> <u>1.3</u>	<u>2365</u> <u>1. 3</u>
锣鼓	可 可	可 可	可 可	可 可	可 可	可 可 可 可
马 锣	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0
铙	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0
二 钹	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0
头 钹	X X	X X	X X	X X	X X	<u>X X</u> <u>X X</u>
大 锣	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0

唢 呐	<u>2. 6</u> <u>5</u>	<u>6 5 1 6 5. 6</u>	<u>56</u> <u>5</u> <u>1</u>	<u>126 5 3. 6</u>	<u>5 32</u> <u>1 23</u>
锣鼓	七 车 匡	可 可 匡 匡 乙 车	乙 车 匡	车 车 车 匡 车	车 匡
马 锣	0 X	<u>0 X X 0</u>	0 X	0 <u>X 0</u>	0 X
铙	0 X	<u>0 X X 0</u>	0 X	0 <u>X 0</u>	0 X
二 钹	<u>0 X</u> X	<u>0 X X 0 X</u>	<u>0 X</u> X	<u>X X X X X</u>	X X
头 钹	<u>X 0</u> X	<u>X X 0</u> 0	0 X	0 <u>X 0</u>	0 X
大 锣	0 X	<u>0 X X 0</u>	0 X	0 <u>X 0</u>	0 X

唢 呐	<u>1 2 6</u> <u>5 5</u>	<u>3 . 2</u> <u>1 2 3 5</u>	<u>2 3 2</u> <u>1 6</u>	<u>6 1 5</u> <u>6 1 6</u>	5 -
锣 鼓 字 谱	车 车 车 匡 车	车 车 车 匡 车	车 车 车 匡 车	车 车 车 匡 车	匡 车 乙 车 匡
马 锣	0 <u>X 0</u>	0 <u>X 0</u>	0 <u>X 0</u>	0 <u>X 0</u>	<u>X 0</u> X
镲	0 <u>X 0</u>	0 <u>X 0</u>	0 <u>X 0</u>	0 <u>X 0</u>	<u>X 0</u> X
二 钹	<u>X X X X X</u>	<u>X X X X X</u>	<u>X X X X X</u>	<u>X X X X X</u>	<u>0 X 0 X X</u>
头 钹	0 <u>X 0</u>	0 <u>X 0</u>	0 <u>X 0</u>	0 <u>X 0</u>	0        X
大 锣	0 <u>X 0</u>	0 <u>X 0</u>	0 <u>X 0</u>	0 <u>X 0</u>	<u>X 0</u> X

## 穿 堂 花

3 1 2  
4 4 4

中速稍快

锣 鼓 字 谱	匡 车 匡 车 匡 车	$\frac{1}{4}$ 匡 车	$\frac{2}{4}$ 匡 车    匡 车	$\frac{3}{4}$ 匡 车 七 车 匡	乙 车 乙 车 匡
马 锣	X    X    X	$\frac{1}{4}$ X	$\frac{2}{4}$ X        X	$\frac{3}{4}$ X    0    X	0    0    X
镲	<u>0 X 0 X 0 X</u>	$\frac{1}{4}$ 0 X	$\frac{2}{4}$ 0 X    0 X	$\frac{3}{4}$ 0 X 0 X X	<u>0 X 0 X X</u>
二 钹	<u>0 X 0 X 0 X</u>	$\frac{1}{4}$ 0 X	$\frac{2}{4}$ 0 X    0 X	$\frac{3}{4}$ 0 X 0 X X	<u>0 X 0 X X</u>
头 钹	<u>X 0 X 0 X 0</u>	$\frac{1}{4}$ X 0	$\frac{2}{4}$ X 0        X 0	$\frac{3}{4}$ X 0 X 0 X	0    0    X
大 锣	<u>X 0 X 0 X 0</u>	$\frac{1}{4}$ X 0	$\frac{2}{4}$ X 0        X 0	$\frac{3}{4}$ X 0 0    X	0    0    X

锣 鼓谱	七车 七车 匡	$\frac{1}{4}$ 乙 匡	$\frac{2}{4}$ 乙 车 匡	$\frac{3}{4}$ 七车 七车 匡	乙 车 乙 车 匡
马 锣	0 0 X	$\frac{1}{4}$ 0	$\frac{2}{4}$ 0 X	$\frac{3}{4}$ 0 0 X	0 0 X
二 钹	0 X 0 X X	$\frac{1}{4}$ 0 X	$\frac{2}{4}$ 0 X X	$\frac{3}{4}$ 0 X 0 X X	0 X 0 X X
头 钹	0 X 0 X X	$\frac{1}{4}$ 0 X	$\frac{2}{4}$ 0 X X	$\frac{3}{4}$ 0 X 0 X X	0 X 0 X X
大 锣	X 0 X 0 X	$\frac{1}{4}$ 0 X	$\frac{2}{4}$ 0 X	$\frac{3}{4}$ X 0 X 0 X	0 0 X
大 锣	0 0 X	$\frac{1}{4}$ 0 X	$\frac{2}{4}$ 0 X	$\frac{3}{4}$ 0 0 X	0 0 X

锣 鼓谱	$\frac{2}{4}$ 乙 车 匡	乙 车 匡	乙 车 匡 车	匡 车 匡 车	匡 车 匡 车
马 锣	$\frac{2}{4}$ 0 X	0 X	0 X	X 0 X 0	X 0 X 0
二 钹	$\frac{2}{4}$ 0 X X	0 X X	0 X 0 X	0 X 0 X	0 X 0 X
头 钹	$\frac{2}{4}$ 0 X	0 X	0 X 0 X	0 X 0 X	0 X 0 X
大 锣	$\frac{2}{4}$ 0 X	0 X	0 X 0	X 0 X 0	X 0 X 0

锣 鼓谱	匡 车 匡 车	匡 车 匡 车	匡 车 七 车	乙 车 匡	七 车 七 车
马 锣	X 0 X 0	X 0 X 0	X 0 0	0 X	0 0
二 钹	0 X 0 X	0 X 0 X	0 X 0 X	0 X X	0 X 0 X
头 钹	0 X 0 X	0 X 0 X	0 X 0 X	0 X X	0 X 0 X
大 锣	X 0 X 0	X 0 X 0	X 0 X	0 X	X 0 X 0
大 锣	X 0 X 0	X 0 X 0	X 0 0	0 X	0 0

锣鼓字	匡	乙匡	乙匡	乙打	七车	七车	匡	乙打	乙打	匡
马 锣	X	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	0	0	0	X	0	0	X
镲	X	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	0	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	X	0	0	X
二 钹	X	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	0	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	X	0	0	X
头 钹	X	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	0	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	X	0	0	X
大 锣	X	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	0	0	0	X	0	0	X

## 海底摸沙

$\frac{2}{4}$

中速

锣鼓字	〔1〕 匡车匡车		匡车匡车		七匡七车		〔4〕 匡车匡		七车七车		匡车匡	
马 锣	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	<u>0 X</u>	0	<u>X 0</u>	X	0	0	<u>X 0</u>	X
镲	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	X	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	X
二 钹	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	X	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	X
头 钹	<u>X 0</u>	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	<u>X X</u>	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	X	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	X
大 锣	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	<u>0 X</u>	0	<u>X 0</u>	X	0	0	<u>X 0</u>	X

锣字鼓谱	〔8〕						〔12〕	
	七车 七车	匡车 匡	七车 七车	匡车 匡	七车 七车	匡车 匡		
马 锣	0 0	<u>X 0 X</u>	0 0	<u>X 0 X</u>	0 0	<u>X 0</u>	X	
镲	<u>0 X 0 X</u>	<u>0 X X</u>	<u>0 X 0 X</u>	<u>0 X X</u>	<u>0 X 0 X</u>	<u>0 X</u>	X	
二 钹	<u>0 X 0 X</u>	<u>0 X X</u>	<u>0 X 0 X</u>	<u>0 X X</u>	<u>0 X 0 X</u>	<u>0 X</u>	X	
头 钹	<u>X 0 X 0</u>	<u>X 0 X</u>	<u>X 0 X 0</u>	<u>X 0 X</u>	<u>X 0 X 0</u>	<u>X 0</u>	X	
大 锣	0 0	<u>X 0 X</u>	0 0	<u>X 0 X</u>	0 0	<u>X 0</u>	X	

锣字鼓谱	〔16〕							
	七车 七车	七车 匡	七车 匡	七车 匡	七车 匡	七车 匡车		
马 锣	0 0	0 X	0 X	0 X	0 X	0 <u>X 0</u>		
镲	<u>0 X 0 X</u>	<u>0 X</u> X	<u>0 X</u> X	<u>0 X</u> X	<u>0 X</u> X	<u>0 X 0 X</u>		
二 钹	<u>0 X 0 X</u>	<u>0 X</u> X	<u>0 X</u> X	<u>0 X</u> X	<u>0 X</u> X	<u>0 X 0 X</u>		
头 钹	<u>X 0 X 0</u>	<u>X 0</u> X	<u>X 0</u> X	<u>0 X</u> X	<u>0 X</u> X	<u>X 0 X 0</u>		
大 锣	0 0	0 X	0 X	0 X	0 X	0 X		

锣字鼓谱	〔20〕							
	车 匡车	匡车 匡车	匡车 匡车	匡车 匡车	匡车 匡车	匡 0		
马 锣	0 <u>X 0</u>	<u>X 0 X 0</u>	<u>X 0 X 0</u>	<u>X 0 X 0</u>	<u>X 0 X 0</u>	X 0		
镲	X <u>0 X</u>	<u>0 X 0 X</u>	<u>0 X 0 X</u>	<u>0 X 0 X</u>	<u>0 X 0 X</u>	X 0		
二 钹	X <u>0 X</u>	<u>0 X 0 X</u>	<u>0 X 0 X</u>	<u>0 X 0 X</u>	<u>0 X 0 X</u>	X 0		
头 钹	0 <u>X 0</u>	<u>X 0 X 0</u>	<u>X 0 X 0</u>	<u>X 0 X 0</u>	<u>X 0 X 0</u>	X 0		
大 锣	0 <u>X 0</u>	<u>X 0 X 0</u>	<u>X 0 X 0</u>	<u>X 0 X 0</u>	<u>X 0 X 0</u>	X 0		

# 龙抱柱

$\frac{2}{4}$   $\frac{3}{4}$   $\frac{1}{4}$

中速稍快

锣鼓字	(1)				(4)					
	匡车	匡车	匡车	匡车	$\frac{3}{4}$ 匡	七车	七车	$\frac{1}{4}$ 匡	$\frac{2}{4}$ 七车	匡
马锣	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	$\frac{3}{4}$ X	0	0	$\frac{1}{4}$ X	$\frac{2}{4}$ 0	X
镲	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	$\frac{3}{4}$ X	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	$\frac{1}{4}$ X	$\frac{2}{4}$ <u>0 X</u>	X
二钹	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	$\frac{3}{4}$ X	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	$\frac{1}{4}$ X	$\frac{2}{4}$ <u>0 X</u>	X
头钹	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	$\frac{3}{4}$ X	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	$\frac{1}{4}$ X	$\frac{2}{4}$ <u>X 0</u>	X
大锣	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	$\frac{3}{4}$ X	0	0	$\frac{1}{4}$ X	$\frac{2}{4}$ 0	X

锣鼓字	(8)									
	七车	匡	匡车	匡车	匡车	匡车	匡车	匡车	匡车	匡
马锣	0	X	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	X
镲	<u>0 X</u>	X	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	X
二钹	<u>0 X</u>	X	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	<u>0 X</u>	X
头钹	<u>X 0</u>	X	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	X
大锣	0	X	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	<u>X 0</u>	X

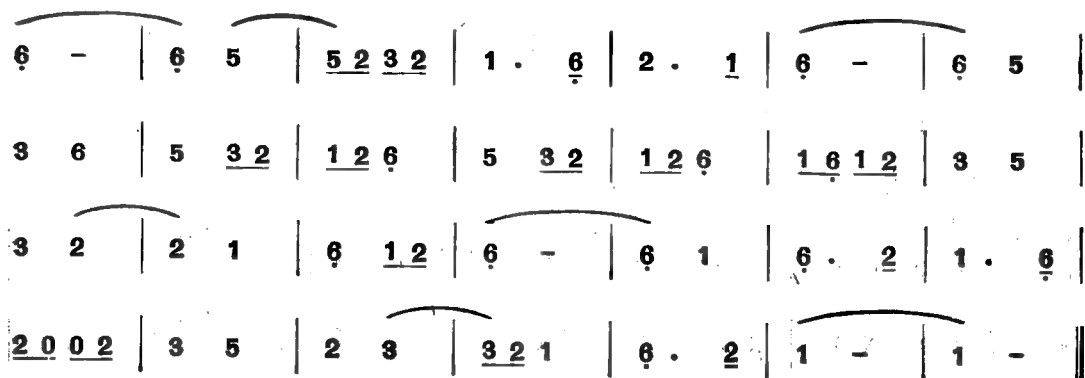
## 上 宫

(唢呐曲)

$\frac{2}{4}$

中速 稍快

5 . 6 | 3 2 5 | 5 6 1 | 1 . 2 | 3 2 5 | 2 3 2 | 1 - |

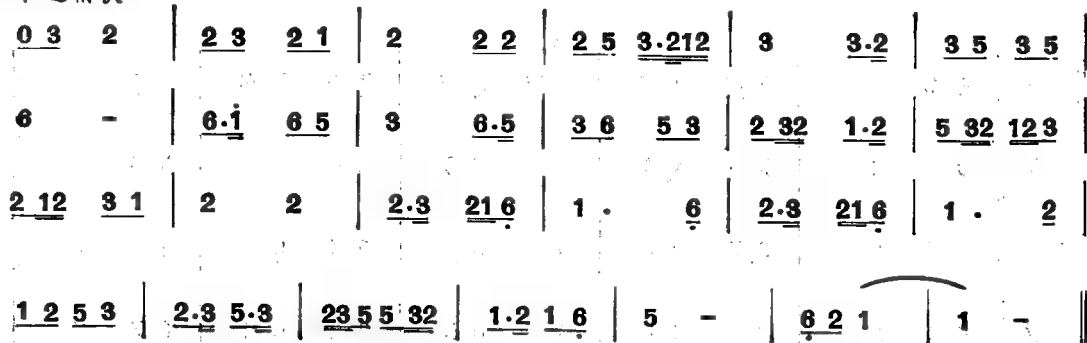


## 将 军 令

(唢呐曲)

$\frac{2}{4}$

中速稍快

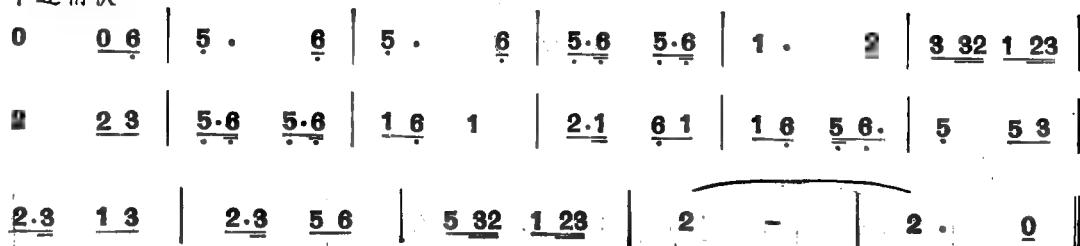


## 道 士 令

(唢呐曲)

$\frac{2}{4}$

中速稍快



### (三) 造型、服饰、道具

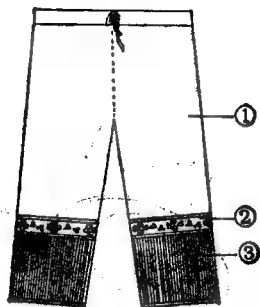
#### 造 型



男舞者

服 饰(除附图外,均见“统一图”)

头上交叉缠黑色头巾,穿对襟上衣,袖口镶两道黑条布,中式长裤,裤腿镶花边,剪刀口布鞋。



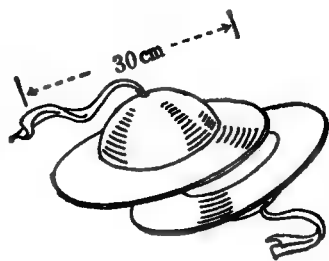
裤 子

① 蓝色 ② 白底红花 ③ 黑色

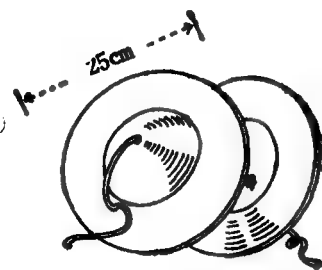


# 道 具

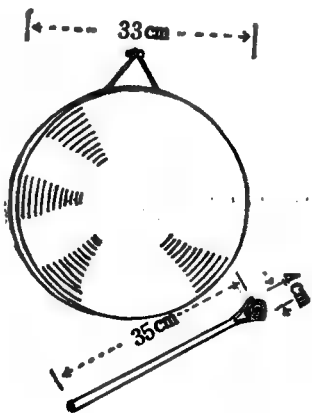
1. 头钹
2. 二钹
3. 锣、钹槌
4. 勾锣、钹槌
5. 钹子(鐃)



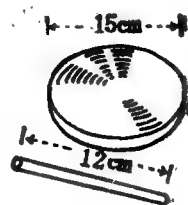
头 钹



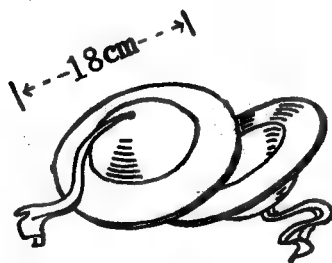
二 钹



锣、钹槌



勾锣、钹槌



钹 子

## (四) 动作说明

### 道具执法

1. 执钹(见图一)
2. 执锣及锣槌(见图二)



图 一

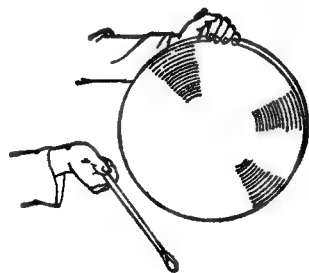


图 二

3. 执铙子(见图三)
4. 执勾锣及锣槌(见图四)



图 三



图 四

基本动作(双手执道具在身前,按锣鼓谱击乐)。

#### 1. 斜跨步

第一拍 右脚向右前迈步,左腿稍屈膝靠向右腿(左脚稍离地,见图五)。

第二拍 做第一拍的对称动作。

#### 2. 斜退步

第一拍 右脚向右后撤步,左腿稍屈膝靠向右腿(见图六),双手击乐器。



图 五



图 六

第二拍 做第一拍的对称动作。

### 3. 蹲踏步

第一拍 右脚向右前踏地, 双手击乐器(见图七)。

第二拍 做第一拍的对称动作。

第三拍 右脚原位踏地, 左腿屈膝微抬, 舞姿同第一拍, 但上身前俯的幅度更大些。

第四拍 右腿保持姿态, 左脚跟点地后随即屈膝勾脚提起, 两手在身前击乐(见图八)。



图 七



图 八

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

### 4. 吸腿跳步

第一~二拍 起右脚向右前小跑两步, 上身微俯, 双手至左下。

第三拍 右脚上步跳起, 同时身转向右前, 左“前吸腿”, 双手划至前上方击乐(见图九)。

第四拍 右脚落地, 同时转回向正前。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

### 5. 悠打转身

第一拍 左脚向右前迈步并向右转半圈, 双手由身前经下悠向右前上方击打, 上身微右拧右倾, 眼视手(见图十)。



图 九



图 十

第二拍 右脚向左后撤步,继续向右转半圈,双手悠向右前下方击打,上身微向左前俯(见图十一)。

第三~四拍 同第一至二拍动作。

以上为右“悠打转身”,对称动作为左“悠打转身”。

#### 6. 蹲磨转

第一~二拍 站“大八字步半蹲”(见图十二),双手向左前伸出,再向右平划。

第三~四拍 左脚向右前上步并向右转半圈,上身姿态不变。

以上为右“蹲磨转”,对称动作为左“蹲磨转”。

#### 7. 直磨转

做法 基本同“蹲磨转”,只是双腿直立。第一至二拍双手在对面舞者的头上划过。第三至四拍,左脚向右上步,随之双脚为重心向右磨转一圈,上身姿态不变(见图十三)。

以上为右“直磨转”,对称动作为左“直磨转”。



图 十一

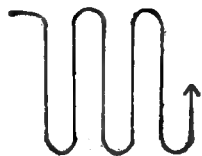


图 十二

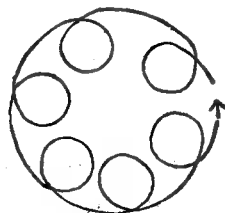


图 十三

### (五) 常用队形图案



打折子



穿花



单穿



双穿

## (六) 场记说明

### 舞 者

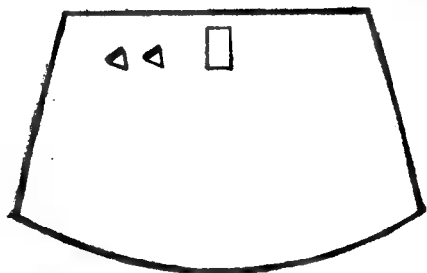
男(国~国) 人数不限,但必须为双数。本场记以六人记述。1号为领舞者执头钹,一般由土老师担任,其余人均手执一种打击乐器。

### 时 间

丧事活动中出殡的前一晚,直至出殡日的早晨。

### 地 点

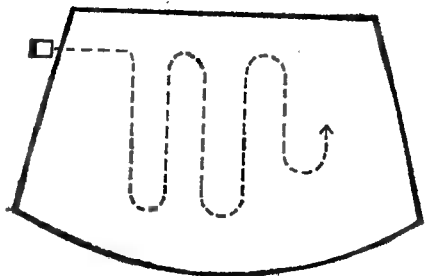
停放棺木的灵堂内,或在堂屋前的庭院中。



场面图

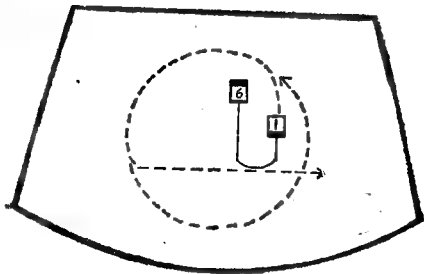
灵堂内靠后墙放置棺木(□), 唢呐手(▽)在棺木旁吹奏(见场面图)。人数较多时, 在庭院中表演, 唢呐手则在堂屋门口吹奏。

### 打折子



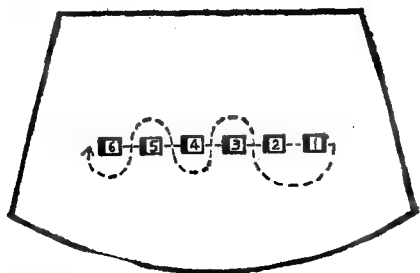
[乙字调]无限反复 1号带领舞队便步走进场内, 全体舞者按谱轻轻击乐, 如图示走“打折子”队形。1号走至箭头处举钹在头上方重击一响——示意变换队形。

### 跑圆圈



[打安庆] 1号领众小跑步沿逆时针方向跑圆圈队形, 最后成面向7点的横排。

## 单穿

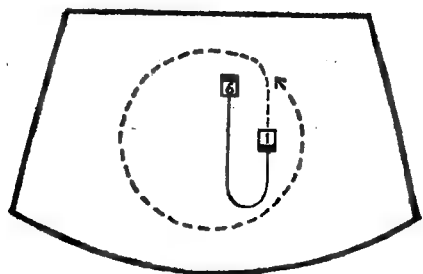


[穿堂花]无限反复 做“吸腿跳步”，由1号带领，右转身按图示路线穿插，1号至队尾与6号衔接，反复循环进行，至1号举钹至头上方重击一响——示意套路结束。

## 打折子

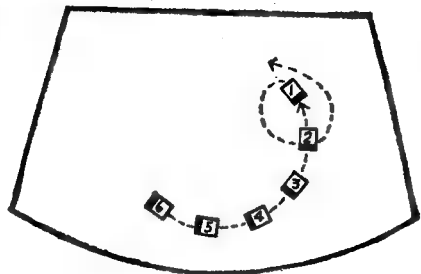
[上宫](或[将军令]、[道士令]等唢呐曲牌)无限反复 由1号带领，便步走“打折子”队形(同场记1)，1号边走边用一只钹的钹沿，轻敲另一只钹的钹心，两拍敲一下，其他人双手托乐器在胸前不击乐，至1号举钹在头上方重击。

## 跑圆圈



[打安庆](或[乙字]调) 1号带领，小跑步沿逆时针方向跑“跑圆圈”队形。

## 穿花



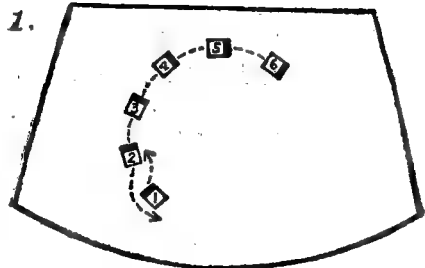
[穿堂花]无限反复 做“吸腿跳步”，1号左转身与2号绕一小圈后沿逆时针方向继续行进，2号随即左转身与3号绕一小圈，依此序反复循环，直至1号举钹重击示意。

## 打折子、跑圆圈

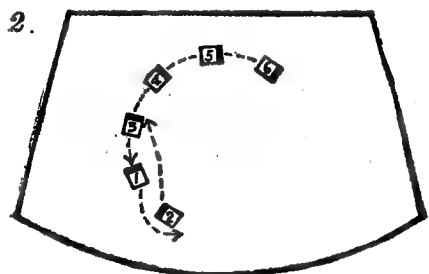
音乐及做法同“单穿”后的“打折子”接“跑圆圈”。

以下每做完一个套路，即同上做“打折子”、“跑圆圈”队形，然后变换下一个套路。变换什么套路及每个套路时间的长短由1号掌握，众舞者跟随。下面只记录各套路场记，省略连接部分的“打折子”、“跑圆圈”。

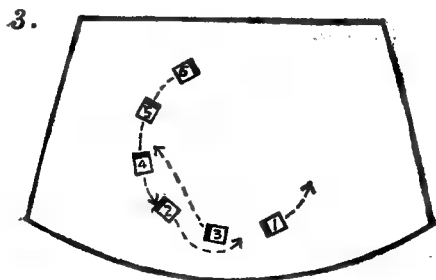
# 绕花



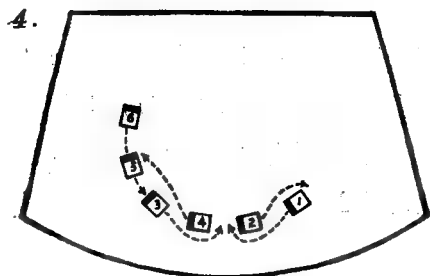
[穿堂花]无限反复 1号做“斜退步”, 2号做“斜跨步”, 二人如图示交换位置, 其余人做“斜跨步”, 沿逆时针方向行进。



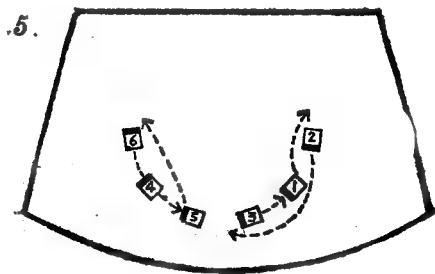
1号做“斜跨步”绕至2号前, 2号做“斜退步”绕至3号后, 其余人做“斜跨步”。



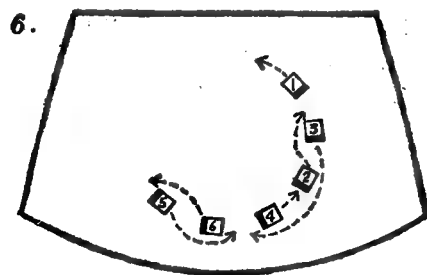
2号做“斜跨步”绕至3号前, 3号做“斜退步”绕至4号后, 其余人做“斜跨步”。



1号做“斜退步”从右绕至2号后, 4号做“斜退步”从左绕至5号后, 其余人做“斜跨步”。



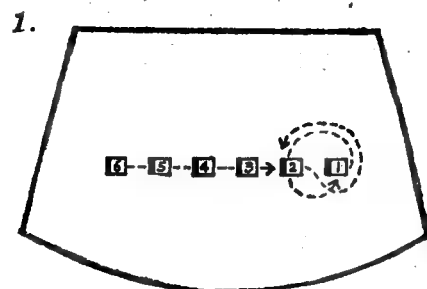
1号做“斜跨步”从左绕至2号前, 2号做“斜退步”从右绕至3号后, 3号做“斜退步”从左绕至4号后, 其余人做“斜跨步”。



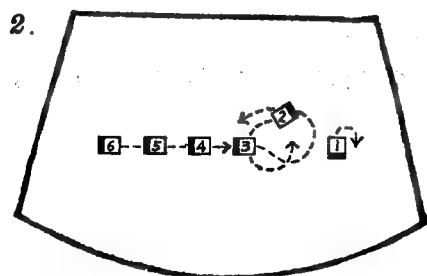
2号做“斜跨步”从左绕至3号前, 3号做“斜退步”从右绕至4号后, 5号做“斜跨步”, 6号做“斜退步”, 按图示交换位置, 1号、4号做“斜跨步”。

按以上规律反复循环, 沿逆时针方向行进, 至1号举铍重击示意。

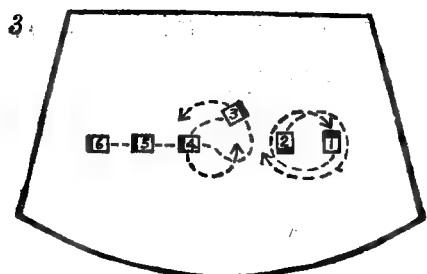
## 双穿



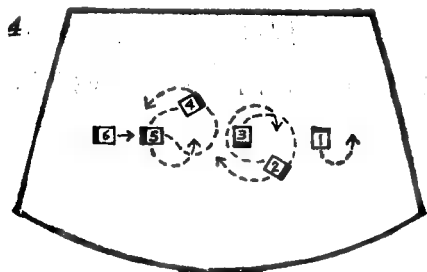
[穿堂花]无限反复 做“斜跨步”, 1号先与2号沿逆时针方向绕一圈



1号向右自绕半圈, 同时2号与3号沿逆时针方向绕一圈。

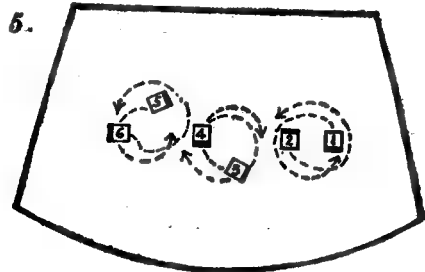


1号与2号顺时针方向绕一圈, 同时3号与4号逆时针方向绕一圈。

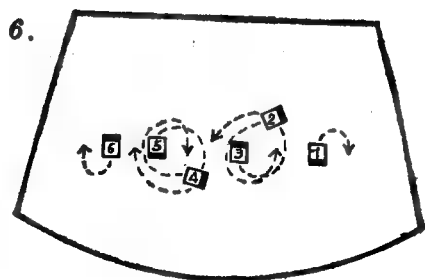


1号向左自绕半圈, 同时2号与3号顺时针方向绕一圈, 4号与5号逆时针方向绕一圈。



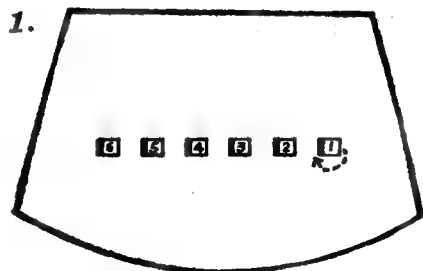


各对同时: 1号与2号、5号与6号逆时针方向绕一圈, 3号与4号顺时针方向绕一圈。



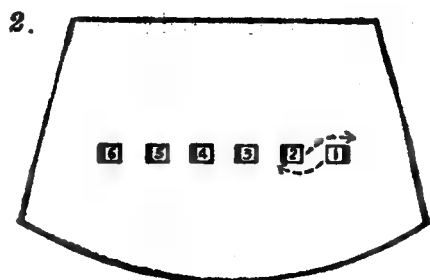
按以上规律, 相互逆绕一圈, 顺绕一圈, 反复循环穿行, 至1号举钹重击示意(舞完曲止)。

### 海底摸沙

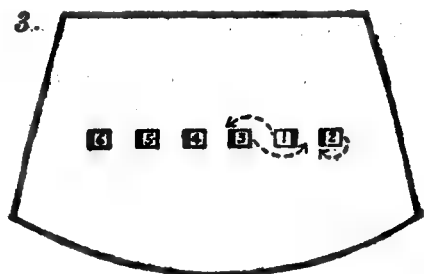


[海底摸沙]第一遍(稍慢)

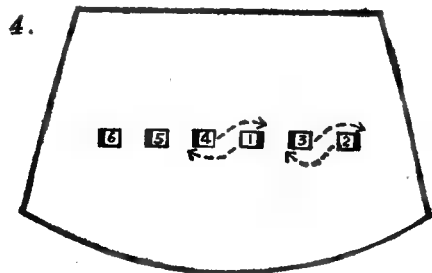
[1]~[2] 全体做“蹲踏步”, 1号向右转半圈, 与2号面相对。



[3]~[4] 动作同上, 1号与2号擦右肩交错, 与3号面相对, 其余人动作不变。



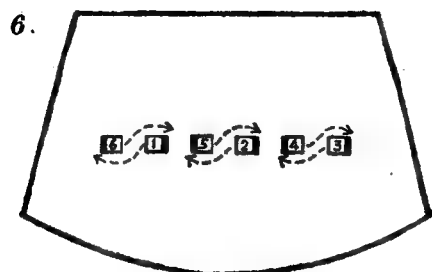
[5]~[6] 动作同前, 1号与3号擦左肩交错, 1号与4号面相对, 2号右转半圈与3号面相对。



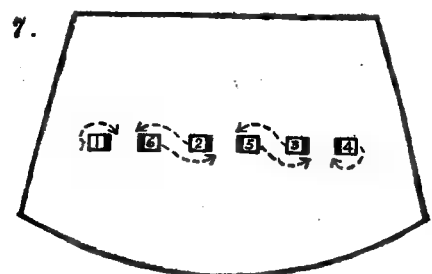
[7]~[8] 动作同前, 1号与4号擦右肩交错成  
1号与5号面相对, 2号与3号擦右肩交错成  
2号与4号面相对。



[9]~[10] 动作同前, 1、2号分别与5、4号擦左  
肩交错, 与6、5号面相对, 3号右转半圈, 与4  
号面相对。



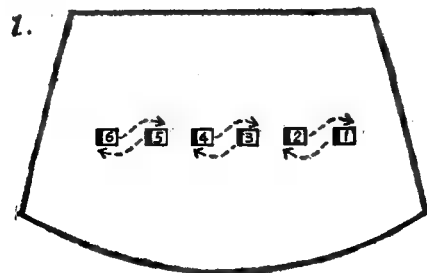
[11]~[12] 动作同前, 1、2、3号分别与6、5、4号  
擦右肩交错, 成2、3号与6、5号面相对, 1号面  
向3点, 4号面向7点。



[13]~[14] 2、3号分别与6、5号擦左肩交错, 1、  
4号右转半圈, 1、6、5号分别与2、3、4号面相  
对。

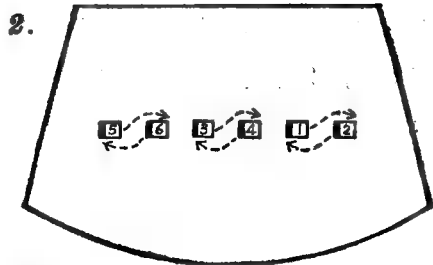
[15]~[22]接[1]~[22]无限反复 按场记6、7的  
规律, 反复循环, 至1号举钹重击示意(舞完曲  
止)。

### 龙蛻壳



[龙抱柱]第一遍

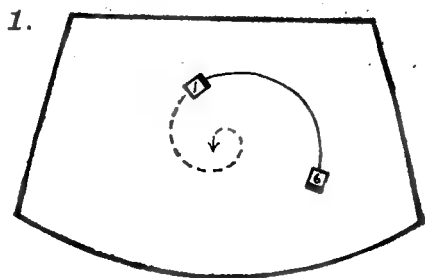
[1]~[2] 1、3、5号做“斜退步”, 2、4、6号做“斜  
跨步”, 按图示路线相互交换位置。



[3]奏两遍 1、3、5号做“斜跨步”，2、4、6号做“斜退步”，按图示路线相互交换位置。

[3]~[10]接[1]~[10]无限反复 按以上规律，反复循环，至1号举钹重击示意(舞完曲止)。

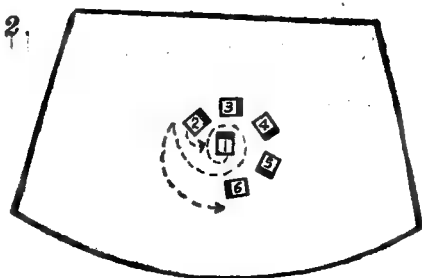
### 黄龙缠腰



[龙抱柱]无限反复 做小跑步，1号领众沿逆时针方向至圆心再原地向左转数圈，其余人随即围1号逆时针方向绕圈(见分解场记图)。

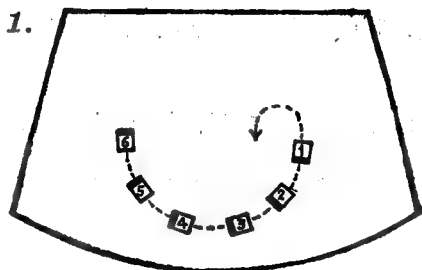


分解场记图

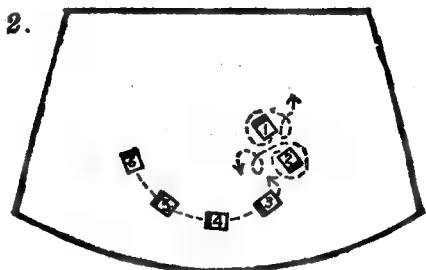


1号回身向右转一圈，然后领队沿顺时针方向绕出，其余人依次回身跟随其后，1号再回身接场记1，如此反复循环，至1号举钹重击示意(舞完曲止)。

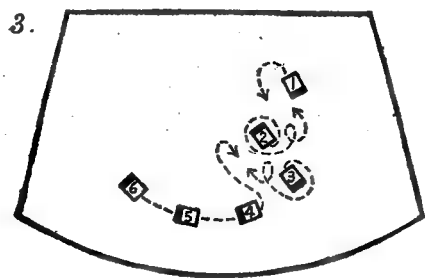
### 双龙抱柱



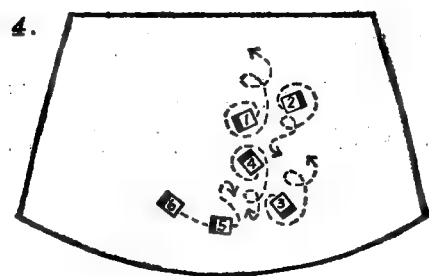
[龙抱柱]无限反复 做“斜跨步”，1号左转身与2号面相对。



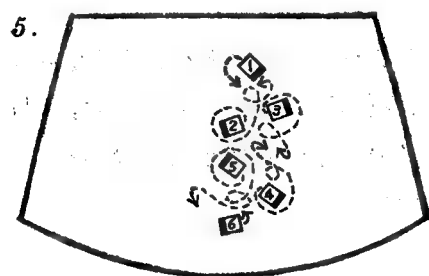
1号做右“悠打转身”，2号做左“悠打转身”，然后二人做“斜跨步”，按图示路线1号至箭头处，2号左转身与3号面相对，其余人做“斜跨步”。



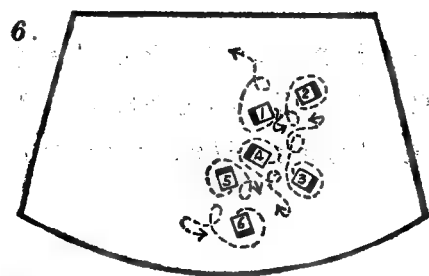
1号做“斜跨步”向左转半圈, 4号做“斜跨步”向右绕转, 同时2号做左“悠打转身”、3号做右“悠打转身”, 再做“斜跨步”, 成2号与1号、3号与4号面相对, 其余人做“斜跨步”。



5号做“斜跨步”向右绕转, 同时1、3号做左“悠打转身”, 2、4号做右“悠打转身”, 再做“斜跨步”成2与3号面相对, 4与5号面相对, 1、6号沿逆时针方向行进。



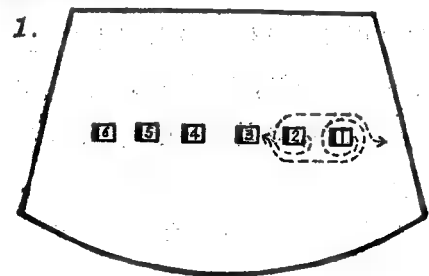
1、6号做“斜跨步”各向左转半圈, 2、4号做左“悠打转身”, 3、5号做右“悠打转身”, 再做“斜跨步”成3与4号面相对, 2与1号面相对, 5与6号面相对。



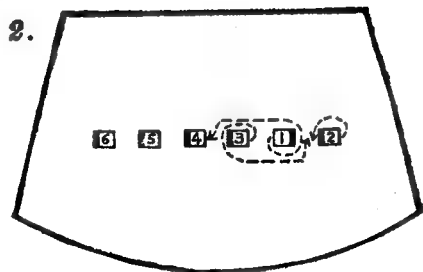
1、3、5号做右“悠打转身”, 2、4、6号做左“悠打转身”, 再做“斜跨步”, 2、4号分别与3、5号面相对, 1、6号逆时针方向行进。

然后按场记5、6的规律反复循环, 至1号举钹重击示意(舞完曲止)。

### 雪花盖顶



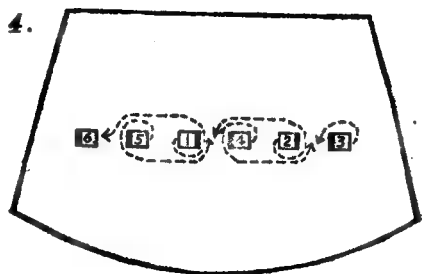
[海底摸沙]无限反复 1号右转身与2号面相对, 1号做右“蹲磨转”, 2号做右“直磨转”, 然后二人小跑步交换位置, 成1与3号面相对, 2号面向7点, 其余人原位小跑步。



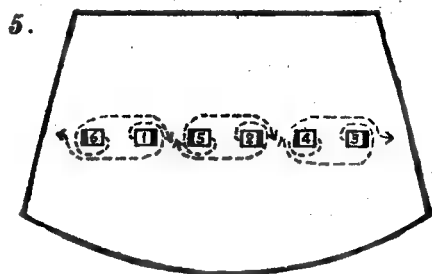
1号做左“直磨转”，3号做左“蹲磨转”，然后二人小跑步交换位置，成1与4号面相对，2号小跑步向右转半圈与3号面相对，其余人原位小跑步。



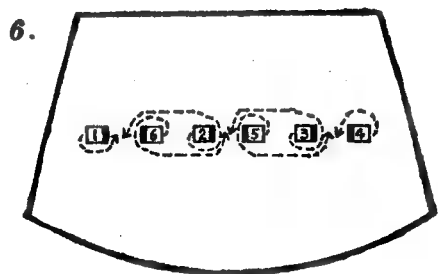
1、2号做右“蹲磨转”，4、3号做右“直磨转”，然后小跑步交换位置，成1与5号面相对，2与4号面相对，3号面向7点，5、6号原位小跑步。



1、2号做左“直磨转”，5、4号做左“蹲磨转”，然后小跑步交换位置，成1与5号面相对，2与5号面相对，3号小跑步右转身与4号面相对，6号原位小跑步。



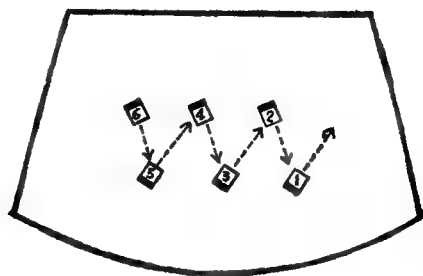
1、2、3号做右“蹲磨转”，6、5、4号做右“直磨转”，然后小跑步交换位置，成1号面向3点，2与6号面相对，3与5号面相对，4号面向7点。



1、4号小跑步向左转半圈，2、3号做左“直磨转”，6、5号做左“蹲磨转”，然后小跑步交换位置，成2与1号面相对，3与6号面相对，5与4号面相对。

按场记5、6的规律反复循环，至1号举钹重击示意(舞完曲止)。

收 尾



[海底摸沙]无限反复 1号领众按图示做“吸  
步”下场。

传 授 尹秀元(土家)

编 写 何德柱、方 土

绘 图 周 权

资料提供 斐万峰、杨 哨、唐腾华

鲁邦国、冉国清、张治林

李佑铭、彭作典

执行编辑 林 堃、周 元

# 踩 戏

## (一) 概 述

“踩戏”又名“甩手揖”，原是土家族喜庆活动中的一种祭神舞蹈。流传于川东南彭水苗族土家族自治县的珍加乡、双鹤乡、诸佛乡、梅子垭乡等土家族聚居区。

踩戏是土家族古老民俗中的一部分，是历史悠久的舞种。它不仅是土家族人民婚娶大礼中不可缺少的仪式，也是年节喜庆活动中酬神谢神的必具项目，有十分明显的娱神目的。

踩戏一般在主家堂屋内表演。表演之前，主家在堂屋正中放祖宗牌位处，挂“三抚神”案子，上画三个神像，均有红、黑、白三面。像前香案桌上，摆生猪内脏做成的九盘供品。两个领班由土老师担任，一人执鼓坐于香案左侧，一人执锣坐于香案右侧。开始时，执鼓者到堂屋门口，两手各抓一把玉米，口念：“手执马粮，迎请何主？迎请何神？迎请三抚。左臣唐总管，右臣罗掌簿，虎将王帅，出头猛将李先锋……，迎神上金殿！”念毕，将玉米撒出，回至香案前，向神像“打叩儿”（行礼），然后高声说道：“各位戏倌，安排已定，动步成罡，举手便是戏了！”锣鼓起奏，由群众中喜好踩戏的男子担任的舞者即站成两竖行，向神像打叩儿，相互对面开始舞蹈。

据三代祖传踩戏艺人方兴藻（土家族，1900年生）说：“听祖辈讲，唐朝时候，信宁江口有姓李的三兄弟，人称三抚相公，后来变成了神。一天，有一位相公化装成一个老头子，穿一身破烂衣裳，站在河边对两个正要踩水过河的年轻男女说：‘你们把我背过河去。’男的不肯，女的把他背过去了。他就对女的说：‘我是三抚神，你以后花烛完婚，要给我打一树长钱（一挂纸钱），你的男子家要给我踩戏，你俩才能白头到老。’说完就不见了。从此以

后,彭水一带的女子出嫁,花轿后面都要挂一挂纸钱。男方则要在婚期的前三天踩戏祭三抚神。这种风俗就一代代流传下来了。”关于三抚神的传说,在秀山一带还有为宋朝时的彭氏三兄弟之说。但不论李姓、彭姓,他们都是因带给土家族美好的生活而被神化受祭于民的。

踩戏有“圆堂”和“半堂”之分,圆堂为八人表演,另有四童子为“小鬼”(俗名“搞卵棒”),手执刀、枪、棍、棒,穿插跳跃于踩戏者行列中,互相以手中道具敲打,或做滑稽逗趣的即兴表演。半堂为六人表演,无童子穿插。圆堂、半堂表演的舞蹈动作基本相同。现流传的动作为六节(据说原为十二节,现已失传),其名为“缠手”(莲花手)、“甩手”、“比脚”、“比肘”、“抵膝”、“大圆抱”(大元宝)等。每节均从做“甩手揖”开始,中间做变化动作,经“鲤鱼擦背”换位,再做“甩手揖”唱《嘸儿歌》结束。舞蹈动作轻捷、机敏,有健身比武和嬉戏的气氛。如:“比肘”、“比脚”、“抵膝”等动作,或屈肘于当胸,或伸脚于地上,或抬膝于身前,两两相对,互相比试,活泼欢快。

踩戏仅用一鼓一锣伴奏,紧紧配合动作,简单明快。

五十年代以前,踩戏曾普遍流传于川东南的彭水、黔江、酉阳、秀山诸县。它以欢快的气氛酬谢神灵,人们在娱神活动中亦得到自身的欢愉。十年动乱后,党的弘扬民族文化、继承优秀传统文化的政策,使踩戏获得了新的生命,人们摒弃了祭祀的形式和内容,脱离了酬神祀福的范畴,成为彭水一带土家族庆贺喜庆节日时的自娱性舞蹈了。

## (二) 音 乐

### 说 明

踩戏的音乐伴奏,仅有一个鼓和一面锣。鼓点随舞者的动作而变化,舞者做“甩手揖”动作时,均以[踩戏锣鼓][1]至[2]配合,做变化动作时则以[3]至[4]配合,音乐的长度和速度,视舞蹈动作而定,最后齐唱《嘸儿歌》结束。

### 曲 谱

传授 傅朝明(土家)  
记谱 方 土



## 踩戏锣鼓

$\frac{2}{4}$

稍快

锣鼓字	鼓谱	冬·不	龙冬		0	0	冬 匡	冬 匡	冬 匡	冬 匡
大 锣		0	0		X	0	0 X	0 X	0 X	0 X
堂 鼓		X·X	X X		X	0	X X	X X	X X	X X

## 匡儿歌

1=F  $\frac{2}{4}$

中速 悠缓地

歌.....

6	-	3 .	6	5 .	3	2 .	5	3 .	5	2 1 6	6 .	5	6	-
---	---	-----	---	-----	---	-----	---	-----	---	-------	-----	---	---	---

## (三)造型、服饰

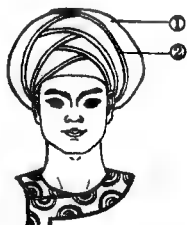
### 造 型



男舞者

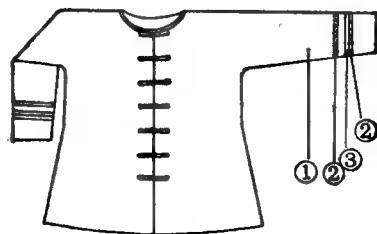
## 服 饰

头上交叉缠镶黑边的蓝色头巾,穿本白色无领对襟上衣,外罩背心,穿蓝色镶花边的中式长裤,系黄色布腰带,在右前系结,带端下垂约 50 厘米,小腿打深蓝色棉织裹腿,着刀口布鞋。



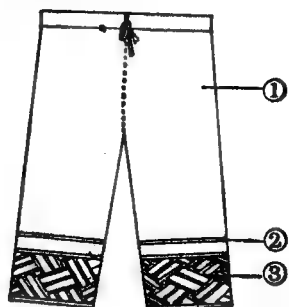
头 饰

① 蓝色帕 ② 黑色边



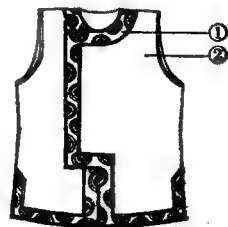
无领对襟上衣

① 本白色 ② 深蓝色 ③ 黑色



中式长裤

① 蓝色 ② 黑色 ③ 黑底白纹



背 心

① 黑底白纹 ② 深蓝色

## (四) 动作说明

### 1. 甩手揖

准备 站“小八字步”。

第一拍 右脚向右踏一步,左脚离地,双臂从腹前甩至右下方,眼视左前(见图一)。



图 一

第二拍 右腿屈伸一次。

第三拍 身转向左前,左脚前踏一步后踮脚跟,右脚稍后抬,两手抱拳从右下方至胸前(见图二)。

第四拍 两手向左上推出,左脚跟落地同时左腿屈伸一次。

## 2. 踏步晃臂

做法 左脚起,每拍一步向前踏步,每步均先前脚掌落地再全脚落地,双手心相对,先左后右,两拍一次往返横摆(见图三)。



图二



图三

## 3. 踏步缠手

做法 步法同“踏步晃臂”,双臂屈肘横于胸前,双手半握拳,两臂向前互绕,每两拍绕一圈(见图四)。

## 4. 踏步出手

做法 步法同“踏步晃臂”,双下臂向前平抬,手心向上,每拍一次双手交替前伸、后拉(见图五)。

## 5. 对臂对肘

第一~二拍 上右脚为重心,屈膝,右臂向前平伸(见图六)。

第三~四拍 撤右脚成“小八字步”,双臂下垂。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。



图四



图五



图六

第九~十拍 上右脚为重心,屈膝,下臂横于胸前,两拳相对,手心向下,身向左拧,眼视前(见图七)。

第十一~十二拍 撤右腿成“小八字步”,双臂下垂。

第十三~十六拍 做第九至十二拍的对称动作。

#### 6. 踏步比膝

准备 站“小八字步”,两手叉腰。

第一~二拍 左脚原位踏步,同时右“前吸腿”,胯微前顶(见图八)。

第三~四拍 右脚着地。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

#### 7. 踏地比脚

准备 同“踏步比膝”准备动作。

第一~二拍 做右“虚步”,全脚掌踏地(见图九)。



图 七



图 八



图 九

第三~四拍 撤右脚成“小八字步”。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

#### 8. 拉手踏步

做法 众人拉手成圆圈,面向圆心,“大八字步半蹲”,左脚经右脚前向右迈一步,右脚再向右迈一步,两拍一步,沿逆时针方向行进。

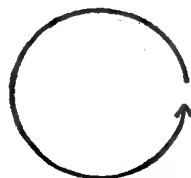
### (五) 常用队形图案



鲤鱼摆背



对穿花



大圆抱

## (六) 场记说明

舞者

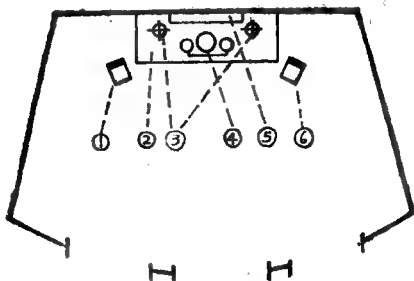
男子(□) 六人。

时间

年节、喜庆、婚娶活动中,祭三抚神时。

地点

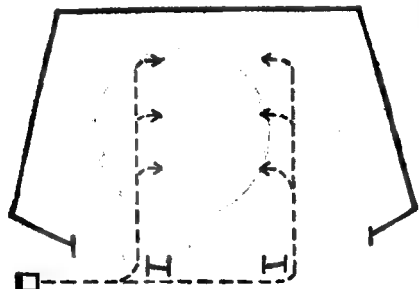
在主家堂屋内(见图)



堂屋平面图

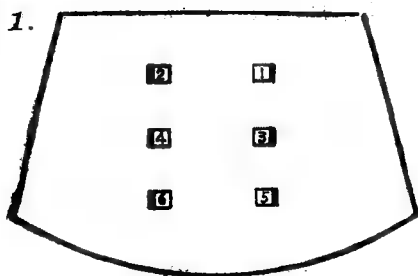
- ① 执鼓领班一人,坐于香案左侧,面前摆一堂鼓 ② 香案  
③ 香烛 ④ 供品 ⑤ 堂屋正中挂三抚神案子 ⑥ 执锣  
领班一人,坐于香案右侧,手执锣和锣槌

舞蹈开始前,执鼓领班两手各抓一把玉米,走到堂屋门口,口念:“手执马粮,迎请何主迎请何神?迎接三抚!左臣唐总管,右臣罗掌簿,虎将王帅,出头猛将李先锋——迎神上金殿!”念毕,将玉米撒出。随即回至香案前,向神像拱手作揖。回至原位,高声说道:“各位戏信,安排已定,动步成罡,举手便是戏了!”坐定后,向执锣领班示意,奏乐。



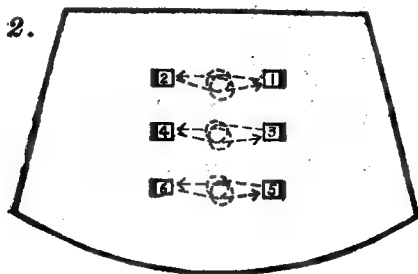
[踩戏锣鼓] 六名男舞者鱼贯进入屋内,单、双数分开至箭头处,在香案前面相对站两竖行。

## 缠手

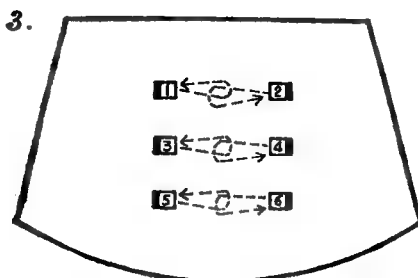


[踩戏锣鼓]

[1]~[2]奏三遍 单数做“甩手揖”三次，双数做其对称动作。



[3]~[4]无限反复 做“踏步缠手”，按图示走“鲤鱼擦背”队形，即相对的二人走至台中，擦左肩交错，背相对向左互绕，成右肩相靠二人退转半圈，再各自退至对方位置。



继续做“踏步缠手”，按图示走“对穿花”队形，即相对的二人走至台中，面相对向左互绕一圈后回至原位。

再反复一次场记 2 和 3(舞完曲止)。

## 甩手

鼓点及做法基本同“缠手”，只是将“踏步缠手”动作改为做“踏步晃臂”动作。

## 比脚

[踩戏锣鼓]

[1]~[2]奏三遍 同“缠手”场记 1 队形和动作。

[3]~[4]无限反复 在原位做“踏地比脚”一次。接做“踏步出手”走“鲤鱼擦背”、“对穿花”队形，再反复走“鲤鱼擦背”、“对穿花”一次，原位再做一次“踏地比脚”。

## 比肘

锣鼓点及做法基本同“比脚”，只是将“踏地比脚”动作改为做“对臂对肘”动作。

## 抵膝

锣鼓点及做法基本同“比脚”，只是将“踏地比脚”动作改为做“踏步比膝”动作。

## 大圆抱

[踩戏锣鼓]

[1]~[2]奏三遍 同“缠手”场记 1 队形和动作。

[3]~[4]不奏

《匡儿歌》唱两遍 做“拉手蹲步”逆时针走一圈,最后四拍走成两竖行(同“缠手”场记1位置),面相对做对称的“甩手揖”动作。结束。

传 授 傅朝明(土家)

编 写 何德柱

绘 图 周 权

资料提供 黄成用、李永生、梁亚力

执行编辑 林 莛、周 元

## 四川苗族舞蹈概况

苗族在四川省共有五十三万五千九百余人，占全省总人口的百分之零点五（据《四川省统计局关于1990年人口普查主要数据的公报》）。分布在我省泸州市的叙永、古蔺，宜宾地区的高县、筠连、兴文、珙县、屏山，涪陵地区的南川，黔江地区的酉阳、秀山、黔江、彭水，重庆市的綦江、南桐，凉山州的木里、盐源、金阳，攀枝花市的盐边等县。苗语属汉藏语系苗瑶语族苗语支，又分湘西、黔东、川黔滇三大方言区。四川苗族属川黔滇方言区，自称“蒙”。由于地域的不同，语言、服饰也多有差别。又有“蒙豆”（白苗）、“蒙是”（青苗）、“蒙陪”（花花苗）、“蒙剧”（红头苗）等称谓。

苗族是有着悠久历史的民族，据《四川少数民族》载：学术界认为，炎黄时代活动于江淮流域的“三苗部落”是苗族的祖先。秦汉时期苗族的先民们活动于长江中游的荆楚地区，其中一支到达洞庭湖的西岸。秦时在此设黔中郡，西汉时改为武陵郡。史称他们为“黔中蛮”、“武陵蛮”或“五溪蛮”。大约在公元333年（东晋咸和八年）以后，部份武陵蛮向西迁移，循乌江西下，进入黔西北和川南地区。公元566年（南朝陈天康元年）五溪蛮迁到湖北巴东一带，他们是后来定居在四川的苗族先民。此外，民间也流传四川的苗族大多是从湖广、江西、贵州陆续迁来，开山垦荒繁衍生息定居的说法，它与苗族古歌中“明月西走，山河往东行，我们的祖先啊，顺着日落的方向走，爬山涉水来西方。”可相印证。历代王朝对苗族的歧视和高压，是造成苗族频繁迁徙的主要原因之一。长期的动荡和战乱迫使他们“居山为寨”、“聚族而居”，形成了大分散、小集中的特点，顽强地保留了本民族的风俗习惯。

苗族酷爱歌舞艺术，虽无文字，但口头文学十分丰富。各类古歌，如“兵歌”、“祭歌”、“情歌”、“酒歌”、“苦歌”等，都记述了苗族的历史和民风民情，有很高的史料价值和艺术价值。祭祀活动中的悲歌，如怨如诉；情歌中的比喻，情深意切，感染力极强。苗族的精美刺绣、银饰和蜡染技艺，中外驰名。



苗族崇拜祖先,崇尚盘瓠,认为万物有灵,盛行巫术。民间有所谓“芦笙通鬼语”的俗谚,所以在祭祀、丧葬、节庆期间,无一不有跳芦笙、唱古歌的活动。芦笙,在殷墟甲骨文中就有出现,苗族对芦笙和跳芦笙舞也有许多古老的传说,流传在四川的主要传说称:从前在林海深处有一苗族老汉,他与六个儿子相依为命,打猎为生。一天,老汉出猎未归,六个孩子久盼不见人影,于是打起火把到深山寻找。直到天明,才发现已被豹子咬得血肉模糊的父亲尸体,大恸不已。孩子们不忍父亲遗体再被豹子叼走,便燃起了篝火,按苗族古老习俗将其父山葬,日日夜夜守护在坟旁。为了驱赶野兽,他们日日夜夜吼叫不停。后来,他们各自砍来六根水竹,以吹竹管代喊叫,长短不同的音响,汇成了悠扬悲壮的旋律,虎豹听了再不敢出来伤人。后来,为了生计,他们将六根竹管并在一起,由一人吹奏,其他人去做活路,这就产生了苗族的特有乐器——芦笙。野兽隐匿了,可恶的蚂蚁又成灾,于是在吹芦笙时,就不得不跺脚、蹦跳、旋转,以踏死蚂蚁。天长日久,便演变为“芦笙舞”了。

芦笙舞是苗族的主要舞蹈形式,与苗族人民的生活息息相关,产生的历史同苗族一样悠久而古老。仅从叙永县城区西城盐店口发掘的东汉岩墓中的“听琴俑”的发现,就可以证明,苗族芦笙舞在汉代已在四川苗区普遍流行。明嘉靖(1524年)年间,杨升庵戍滇,途经叙永所作《罗甸曲》:“宛转踏歌声,咿哑各有情,马郎与苗女,跳月蹦芦笙。”《芦笙吟》还有这样的描述:“鬼方(叙永一带的古称)夷乐有芦笙,匏竹两物所合成。六管交攒通六律,七窍徊环象七星。”都形象地记述了芦笙舞的历史和情况。《叙永县志》载,苗族风俗有四端:“跳月、爱牛、重女轻男、尚鬼”。“跳月者,苗人之婚礼也,每岁阴历正月初八,里未婚男女于郊,跳月跳舞,连袂宛转,以乐为节,情钟意合,自相配偶,父母不禁。”今天的“跳月”,亦称“踩月”,无定期。每岁阴历正月初一至初三或十四、十五日为“踩山节”,即聚会在某一特定山头,会亲访友,喜庆丰收,已不限于“跳月”了。这些活动中,少不了要跳芦笙舞。

四川苗族的芦笙舞,大致可分为在“祭坛”(有的地方叫“做坛”)中跳的悼念祭祀性芦笙舞和在喜庆节日时跳的自娱性芦笙舞两大类。虽然由于功能的不同,跳时在情绪上有明显的差异,但其基本动作大体相同。祭奠时,心情沉重,仪式肃穆,吹奏的曲调如怨如诉,舞蹈古朴、凝重。节庆活动中的芦笙舞则欢乐昂扬,激烈逗趣。除群体齐跳芦笙舞外,还有少数人在地面上、桌子板凳上,边吹边跳,表演出许多带杂技性的高难动作的芦笙舞。其行动路线多为圆、弧形,而且讲究左、右对称。起舞时,手握芦笙,一边吹奏,或进或退,碎步旋转,继而独脚、对脚、勾脚,随音乐旋律或徐或急。缓慢时,如风吹杨柳左右摇摆,据说这与苗族先民曾居洞庭湖之西滨、江河沿岸所致;激烈时,如暴风骤雨,急速旋转。高潮时,芦笙夹腋下,口不离吹管,头、肩着地翻滚、倒立、旋转之中,抑扬悦耳的芦笙曲,仍不间断。

四川苗族芦笙舞,大都是一种舞蹈配以一定的舞曲,也各有专门的表演场所,不能混

滑。如“转转舞”、“转鼓舞”只能在祭祀时跳，“羊斗舞”、“鸡闪翅”只能在玩乐时跳。

过去，苗族芦笙舞都是男子跳。《叙永县志》中记述的苗族风俗是“重女轻男，女为家主，女勤男逸，女袭遗产，男为赘婿。”带有古代母系氏族社会的影响，这也许是女不吹芦笙、不跳芦笙舞的主要原因。建国后，“女勤男逸”的陈规已破，男女平等，在相当多的地区不仅女子能跳芦笙舞，而且还出现了女子吹芦笙的现象。芦笙舞也有了很大的发展，它的影响已大大超越了苗族人民的生活圈。

执 笔 陈 磊

# 芦 笙 舞

## (一) 概 述

“芦笙舞”是四川苗族特有的一种代表性舞蹈，它在川东、川南和川西南的攀枝花、凉山地区的苗族聚居区内都广为流传。苗族男子(旧时只限于男子)，大约年满十一岁时，就开始学吹芦笙，跳芦笙舞。可以说哪里有苗族，哪里就有芦笙舞。

芦笙舞舞者手执芦笙，边吹边跳。芦笙，既是伴奏乐器，也是舞者手中的道具。舞时人数不限，可多人围圈而舞，或两人对舞，也可由一人表演，做出各种令人惊叹的技巧来。

苗族人民跳芦笙舞，无论在什么场合，一般必着传统民族盛装，以示重视。芦笙舞从各种角度反映了苗族人民的生活情趣，记述了苗族的斗争历史和发展进程。苗族先民曾“左洞庭之陂，右彭蠡之水”，芦笙舞中的“碎步”、“磋步”等舒缓舞姿，似水上行舟；勾脚拧身的急促转弯，又似扁舟穿梭于激流。古代战争频繁，争斗不已，那芦笙舞中的一起一伏，一进一退，无时不表现出一种报警的防范情绪和动作，颇带有战乱生活的陈迹。古代苗族以狩猎为生，芦笙舞中就存留着不少拟兽动作。后来定居峡谷，从事农耕，芦笙舞中就出现了诸如“薅谷秧”、“舂米舞”之类的模拟农业生产动作。此外，在男女交往中，芦笙舞也起着特殊的作用。《叙永县志》对芦笙舞丰富多彩、独特韵味及其多方面功能和舞蹈要领，有如下描述：“芦笙只管吹，目寻意中人。走出拐拐路，摇摆步不停。下身由你摆，上身要沉稳，抬脚勾残月，落脚踏金银。”在民间对跳芦笙舞也流传着这样的艺诀：“身体向前倾，重心向下沉，旋转用侧腰，膝盖不能伸，围绕环弧线，左右要对称，舞步随音乐，手不离芦笙。”

苗族习惯把乐句叫做“字”，听到吹出的“字”，就能做什么动作。一般是一曲一个动作组合，或叫一个节目。在不同场合、时间和内容的变更下，舞者可根据任意组合动作，任意串

连起来做即兴表演。

建国后,芦笙舞从娱神为主转变为娱人自乐为主,在乐曲和动作组合上也有了较大的发展,出现了不少能吹芦笙、跳芦笙舞的能手,并打破了只限于男子跳芦笙的局限。同时,芦笙舞也走上了国际舞台,影响大大超越了苗区,闻名遐迩。

## (二) 音 乐

### 说 明

芦笙舞为舞者自吹自跳,曲调情绪欢快,强调明显的节奏性,有柔韧的跳跃感。一般一首乐曲即为一个固定的舞蹈组合,其名称亦多以舞蹈动作或有明显动态的名称为名,如:《梭地盘》、《梭罗脚》、《兔儿跳》、《鸡闪翅》等,其节奏的强弱、乐句的转换,相互配合十分紧密。

### 曲 谱

传授 王诗田  
谱记 郭少君

### 碾 步 舞 曲

1=A  $\frac{2}{4}$   $\frac{3}{4}$

中 速

(1)  $\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{2\ 2\ 2\ 2}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{\underline{1\ 6\ 5\ 5\ 2}}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{6\ 6\ 2}}$  | (4)  $\underline{\underline{1\ 6\ 2}}$  | 2 |  $\underline{\underline{2\ 0}}$  |  $\underline{\underline{6\ 6\ 2\ 1}}$  |

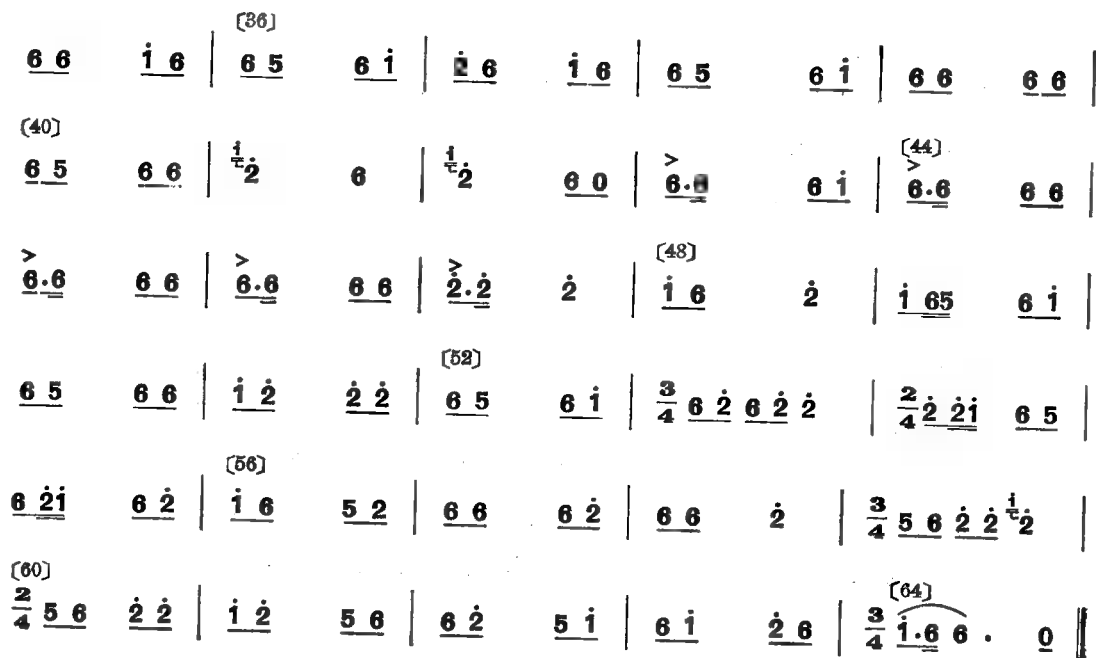
$\frac{3}{4}$   $\underline{\underline{1\ 6\ 6\ 2\ 5\ 6}}$  | (8)  $\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{1\ 6\ 5\ 6\ 6}}$  |  $\underline{\underline{6\ 1\ 6\ 6}}$  |  $\underline{\underline{6\ 2\ 6\ 6}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{\underline{2\ 2\ 2\ 2\ 2}}$  | (12)  $\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{1\ 6\ 2}}$  |

$\underline{\underline{1\ 6\ 2}}$  |  $\underline{\underline{1\ 6\ 2}}$  | (16)  $\underline{\underline{1\ 6\ 6\ 1}}$  |  $\underline{\underline{6\ 5\ 6\ 6}}$  |  $\underline{\underline{1\ 2\ 2\ 6}}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{\underline{1\ 2\ 2\ 2\ 2}}$  |

$\underline{\underline{2\ 6\ 2\ 1\ 2}}$  | (20)  $\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{6\ 1\ 2\ 1}}$  |  $\underline{\underline{6\ 6\ 2\ 6}}$  |  $\underline{\underline{1\ 2}}$  | (24)  $\underline{\underline{6\ 1\ 2\ 1}}$  |  $\underline{\underline{6}}$  |

$\underline{\underline{6\ 1}}$  |  $\underline{\underline{2\ 1}}$  |  $\underline{\underline{6\ 6}}$  |  $\underline{\underline{2\ 6}}$  |  $\underline{\underline{6\ 6}}$  | (28)  $\frac{3}{4}$   $\underline{\underline{6\ 6\ 2}}$  |  $\underline{\underline{6}}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{\underline{1\ 6}}$  |  $\underline{\underline{6\ 6}}$  |

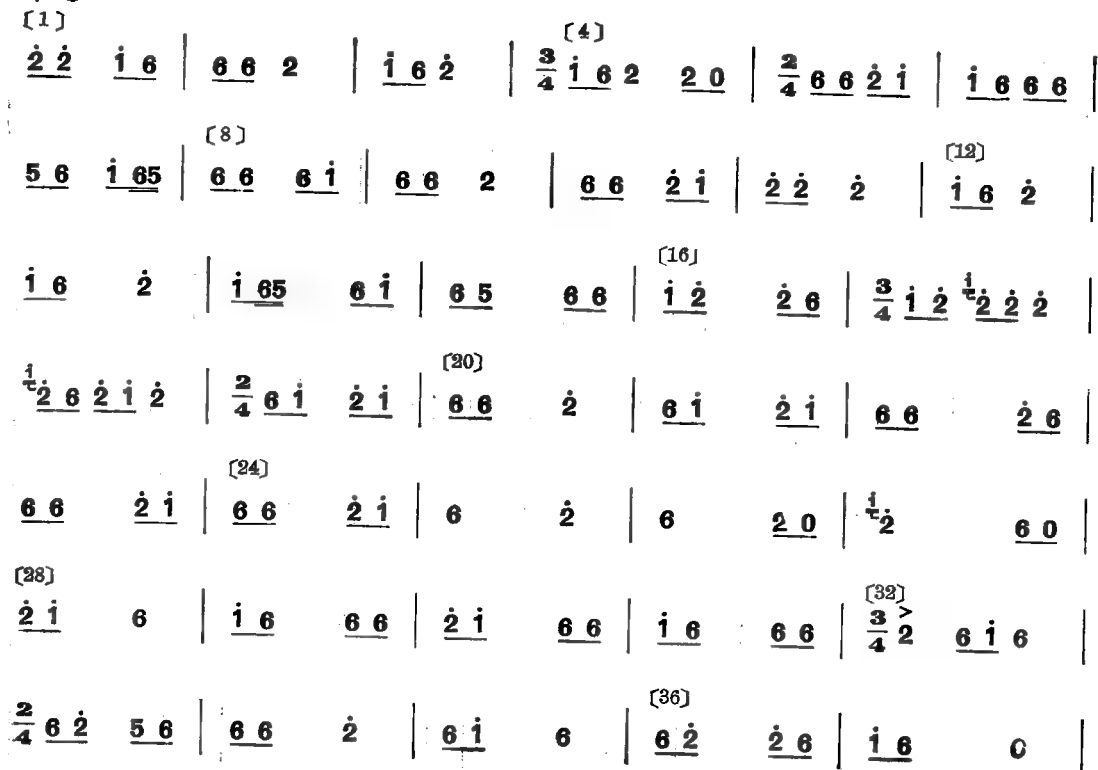
$\underline{\underline{1\ 6}}$  |  $\underline{\underline{6\ 6}}$  | (32)  $\underline{\underline{1\ 6}}$  |  $\underline{\underline{6\ 6}}$  |  $\underline{\underline{1\ 6}}$  |  $\underline{\underline{6\ 6}}$  |  $\underline{\underline{6\ 5}}$  |  $\underline{\underline{6\ 1}}$  |

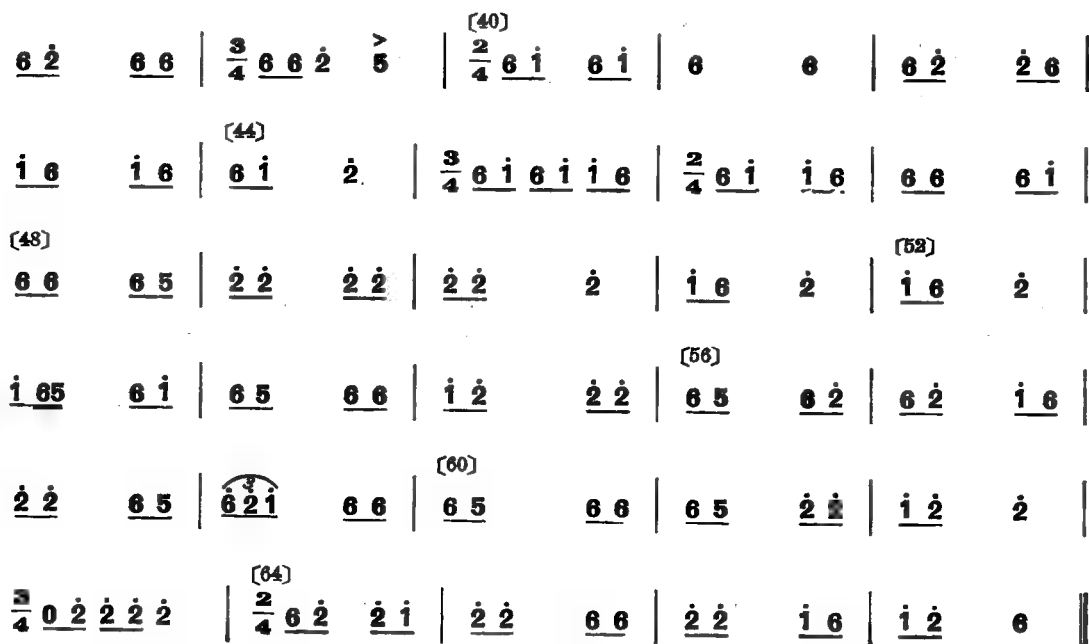


## 梭 地 盘

1=A  $\frac{2}{4}$   $\frac{3}{4}$

中速

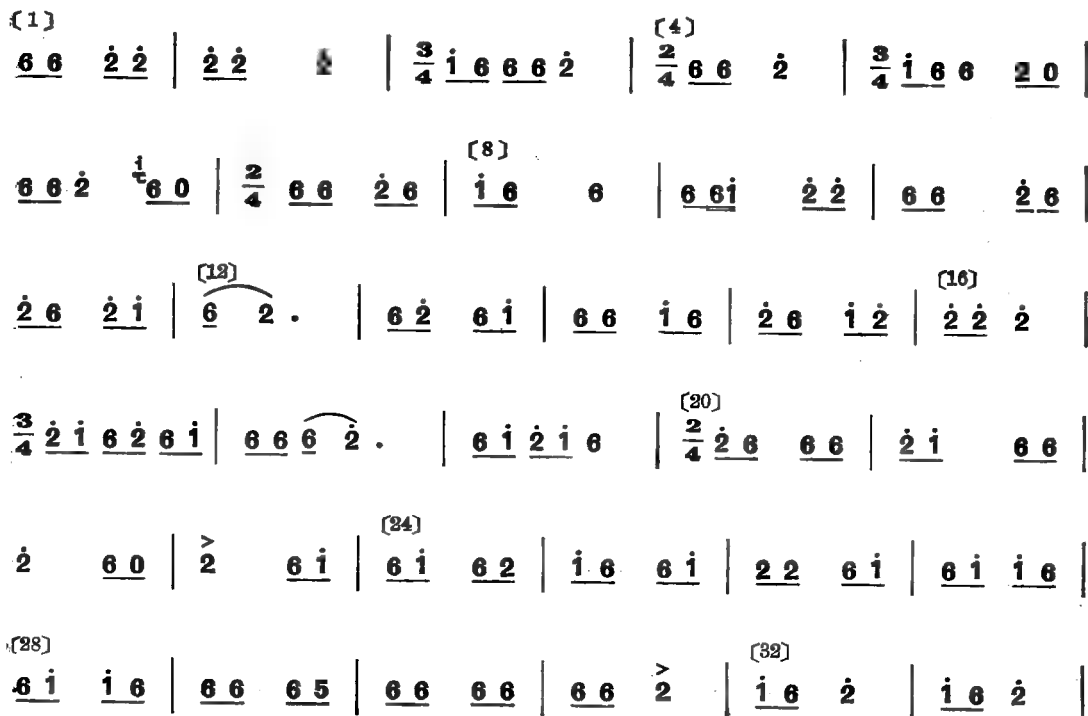




# 独 脚 跳

1=A  $\frac{2}{4}$   $\frac{3}{4}$

中速



$\dot{1} \ 6 \ 6 \ \dot{1} \mid 6 \ 5 \ 6 \ 6 \mid \overset{[36]}{\dot{1} \ 2 \ 2 \ 6} \mid 6 \ 5 \ 6 \ \dot{1} \mid \dot{1} \ 6 \ 6 \ \dot{1} \mid \dot{1} \ 6 \ 2 \mid$

$\overset{[40]}{2 \ 2 \ \dot{1}} \ 6 \ 5 \mid 6 \ 2 \ \dot{1} \ 6 \ 6 \mid \frac{3}{4} \dot{1} \ 6 \ 2 \ 2 \ \dot{1} \ 6 \ 5 \mid 6 \ 2 \ \dot{1} \ 6 \ 6 \ 6 \ 6 \mid \overset{[44]}{\frac{2}{4} 6 \ \dot{1} \ 6 \ 6} \mid$

$6 \ \dot{1} \ 2 \ 6 \mid \dot{1} \ 2 \ 2 \ 6 \mid 6 \ 6 \ 2 \ \dot{1} \mid \overset{[48]}{6 \ \dot{1} \ 2 \ 6} \mid \dot{1} \cdot 6 \ 6 \parallel$

### 薄谷秧

$1 = E \frac{2}{4} \frac{3}{4}$

传授 杨庆良  
记谱 郭少君

中速

$\overset{[1]}{5 \ 5} \ 2 \ 5 \mid 2 \ 3 \ 5 \mid 2 \ 5 \ 3 \ 1 \ 3 \mid \overset{[4]}{5 \ 2 \ 3 \ 5} \mid 5 \ 3 \ 2 \ 5 \ 3 \mid 1 \ 3 \ 2 \ 1 \parallel$

$\overset{[8]}{6 \ 3 \ 5} \mid 5 \ 3 \ 2 \ 1 \mid 3 \ 3 \ 2 \ 1 \ 6 \mid \frac{3}{4} 5 \ 5 \ 5 \ 5 \ 0 \mid 2 \ 5 \ 3 \ 2 \ 3 \ 5 \mid \overset{[12]}{\frac{2}{4} 1 \ 3 \ 5 \ 2 \ 1} \parallel$

$\overset{[16]}{6 \ 2 \ 3} \ 5 \mid 3 \ 5 \ 5 \ 5 \mid 3 \ 2 \ 1 \ 2 \ 5 \ 5 \mid 5 \ 3 \ 1 \ 2 \ 3 \mid 5 \ 5 \ 5 \ 5 \ 5 \mid 5 \ 5 \ 5 \ 5 \ 5 \parallel$

### 梭罗脚

$1 = bE \frac{2}{4} \frac{3}{4}$

传授 杨叙良  
记谱 郭少君

中速稍慢

$\overset{[1]}{3 \ 2 \ 1} \ 2 \ 2 \mid 5 \ 2 \ 3 \ 5 \mid 1 \ 3 \ 2 \ 1 \mid \overset{[4]}{2 \cdot 3 \ 5 \ 2} \mid \overset{2}{\frac{3}{4}} 3 \cdot 2 \ 3 \cdot 2 \mid 1 \ 3 \ 2 \ 1 \parallel$

$\overset{[8]}{6 \cdot 1} \ 5 \ 2 \mid 3 \ 5 \ \blacksquare \mid 3 \ 2 \ 1 \ 6 \mid \frac{3}{4} 5 \ 5 \ 5 \ 5 \ 5 \ 5 \mid \overset{[12]}{\frac{2}{4} 2 \ 2 \ 3 \ 1 \ 3} \mid 2 \ 2 \ 1 \ 2 \ 3 \parallel$

$\frac{3}{4} 3 \ 2 \ 1 \ 2 \ 3 \ 5 \mid \frac{2}{4} 3 \ 2 \ 1 \ 2 \ 1 \mid 2 \ 5 \ 5 \ 0 \mid 5 \ 5 \ 5 \mid 5 \ 5 \parallel$

$\frac{2}{4} 3 \ 1 \ 2 \ 1 \ 6 \ 5 \mid \frac{2}{4} 3 \cdot 2 \ 3 \cdot 2 \mid \overset{[20]}{1 \ 6} \ 2 \ 1 \ 6 \mid 5 \ 2 \ 5 \ 2 \mid \frac{3}{4} 3 \ 5 \ 2 \ 3 \ 2 \parallel$

$\frac{2}{4}$  2 3 5 5 | <sup>[24]</sup>  $\frac{3}{4}$  5 1 6 5 5 5 |  $\frac{2}{4}$  2 2 1 3 | 3 2 1 3 | 3 1. 2 3 |

<sup>[28]</sup> 5 2 3 5 | 1 3 2 2 1 | 2 3 5 5 | 3 2 1 6 5 | <sup>[32]</sup> 5 5 | 5 5 5 |

5 5 5 5 | 2 5 3 2 1 | <sup>[36]</sup> 6 5 2 | 3 2 1 6 | 5 5 5 5 | 5 5 5 0 |

<sup>[40]</sup>  $\frac{3}{4}$  2 5 1 3 2 1 |  $\frac{2}{4}$  6 3 5 | 5 5 3 6 | 5 5 3 2 1 | <sup>[44]</sup> 6 5 5 0 ||

## 鸡 闪 翅

1 =  $bE$   $\frac{2}{4}$   $\frac{3}{4}$

传 杨叙良  
记谱 郭少君

中速

<sup>[1]</sup> 2 6 5 2 | 3 5 3 | <sup>[4]</sup> 5 2 3 5 | 3 2 1 3 | 3 2 2 3 | 5 2 3 2 |

$\frac{3}{4}$  6 5 5 5 5 | <sup>[8]</sup>  $\frac{2}{4}$  5 5 3 2 | 2 3 5 5 1 | 2 3 1 2 3 6 | 1 2 3 1 2 | <sup>[12]</sup> 5 5 3 2 |

5 5 3 2 | 5 5 3 2 | 1 6 1 2 5 | <sup>[16]</sup> 1 3 1 2 | 2 5 2 5 | 1 3 1 2 |

6 1 5 2 | <sup>[20]</sup> 3 5 5 1 | 2 2 5 | 3 2 2 2 |  $\frac{3}{4}$  3 5 5 5 5 | <sup>[24]</sup>  $\frac{3}{4}$  3 6 5 2 3 |

1 3 1 6 |  $\frac{3}{4}$  1 2 3 1 2 3 |  $\frac{2}{4}$  1 2 3 1 2 | <sup>[28]</sup> 5 5 2 3 | 1 3 2 1 |

3 2 1 3 | 3 2 6 5 | <sup>[32]</sup> 5 5 5 5 5 |  $\frac{3}{4}$  5 5 3 2 1 2 | 3 5 2 3 1 3 |

$\frac{2}{4}$  5 2 1 3 | <sup>[36]</sup> 5 2 3 5 |  $\frac{3}{4}$  5 2 3 5 1 6 |  $\frac{2}{4}$  5 5 5 5 | 5 5 5 5 5 0 ||



# 脚铃舞曲

1=A  $\frac{2}{4}$   $\frac{3}{4}$

中速 稍快

传授 古胜隍  
记谱 郭少君

[1]  $\underline{3\ 5}$   $\underline{3\ 5}$  |  $\underline{5\ 1}$   $\underline{2\ 3}$  |  $\underline{3\ 2}$   $\underline{\underline{56}}\ 2$  |  $\overset{[4]}{2\ 3}$   $\overset{>}{5}$  |  $\underline{3\ 5}$   $\underline{5\ 1}$  |  $\underline{2\ 3}$   $\underline{3\ 2}$  |

$\underline{\underline{56}}\ 2$   $\overset{\vee}{2}\ \overset{\vee}{1}$  |  $\overset{[8]}{\underline{\underline{56}}}\ 2$   $\overset{\vee}{2}\ \overset{\vee}{1}$  |  $\underline{\underline{56}}\ 2$   $\underline{2\ \underline{56}}$  |  $\underline{2\ \underline{56}}$   $\underline{1\ 2}$  |  $\underline{3\ \underline{56}}$   $\underline{1\ 2}$  |

[12]  $\underline{3\ 2}$   $5$  |  $\underline{2\ 5}$   $\underline{2\ 5}$  |  $\underline{5\ \underline{56}}$   $\underline{1\ 2}$  |  $\overset{[16]}{3\ \underline{23}}$   $\underline{5\ 2}$  |  $\frac{3}{4}\underline{32}\underline{32}\underline{3\ 5}$  |

$\frac{2}{4}\underline{3\ 5}$   $\underline{5\ 1}$  |  $\underline{12\ 3}$   $\underline{3\ 2}$  |  $\frac{3}{4}\underline{\underline{56}}\underline{22}\underline{3\ 5}$  |  $\overset{[20]}{\frac{2}{4}\underline{3\ 5}}$   $\underline{5\ 1}$  |  $\underline{2\ 3}$   $\underline{3\ 2}$  |

$\underline{\underline{56}}\ 2$   $\overset{\vee}{2}\ \overset{\vee}{1}$  |  $\overset{[24]}{\underline{\underline{56}}}\ 2$   $\overset{\vee}{2}\ \overset{\vee}{1}$  |  $\underline{\underline{56}}\ 2$   $\underline{2\ \underline{56}}$  |  $\underline{2\ \underline{56}}$   $\underline{1\ 2}$  |  $\underline{3\ \underline{56}}$   $\underline{1\ 2}$  |

$\underline{3\ 23}$   $5$  |  $\overset{[28]}{0\ 2}$   $\blacksquare$  |  $\underline{2\ 5}$   $\underline{5\ \underline{56}}$  |  $\underline{1\ 2}$   $\underline{3\ 23}$  |  $\underline{5\ 2}$   $\underline{3\ 1}$  ||

传授 王诗田  
记谱 郭少君

# 风吹倒

1=D  $\frac{2}{4}$   $\frac{3}{4}$

中速

[1]  $\underline{3\ 3}$   $\underline{3\ 3}$  |  $\underline{6\ 5}$   $\underline{5\ 3}$  |  $\underline{2\ 3}$   $\blacksquare$  |  $\overset{[4]}{2\ 3}$   $\blacksquare$  |  $\frac{3}{4}\underline{5\ 32}\underline{6}$   $\blacksquare$  |  $\frac{2}{4}\underline{3\ 3}\underline{6\ 5}$  |

$\underline{3\ 6}$   $\underline{2\ 3}$  |  $\overset{[8]}{\underline{5\ 32}}\ \underline{3\ 3}$  |  $\underline{3\ 5}$   $\underline{3\ 3}$  |  $\underline{6\ 2}$   $\underline{3\ 3}$  |  $\frac{3}{4}\underline{3\ 2}\underline{3\ 3}\underline{6}$  |  $\overset{[12]}{\frac{2}{4}\underline{6\ 3}\underline{5\ 3}}$  |

$\underline{5\ 6}$   $\underline{6\ 5}$  |  $\underline{6\ 5}$   $\underline{6\ 5}$  |  $\underline{3\ 3}$   $\underline{5\ 6}$  |  $\overset{[16]}{\frac{3}{4}\underline{6\ 5}\underline{3\ 3}\underline{6}}$  |  $\frac{2}{4}\underline{6\ 3}\underline{6\ 3}$  |  $\underline{6\ 6}$   $\underline{3\ 5}$  |

$\underline{6\ 6}$   $\underline{3\ 3}$  |  $\overset{[20]}{\underline{6\ 3}}$   $\underline{6\ 6}$  |  $\underline{3\ 3}$   $\underline{5\ 3}$  |  $\underline{3\ 5}$   $\underline{3\ 6}$  |  $\underline{6\ 5}$   $\blacksquare$  |

[24]  $\frac{3}{4}\underline{3\ 6}\underline{6\ 5}\underline{6}$  |  $\frac{2}{4}\underline{3\ 6}$   $\underline{6\ 5}$  |  $\underline{6\ 6}$   $\underline{3\ 3}$  |  $\underline{3\ 6}$   $\underline{6\ 5}$  |  $\overset{[28]}{\underline{5\ 6}}$   $\blacksquare$  ||

# 对脚舞曲

1=D  $\frac{2}{4}$   $\frac{3}{4}$

中速

[1]  $\frac{2}{4}$   $\frac{2}{4}$  |  $\frac{2}{4}$   $\frac{2}{4}$  |  $\frac{2}{4}$   $\frac{2}{4}$  |  $\frac{2}{4}$   $\frac{2}{4}$  | 6 6 | 5 3 | [4]  $\frac{3}{4}$  2 3 | 6 6 | 3 3 | 6 |  $\frac{3}{4}$  5 3 2 6 | 6 |

$\frac{2}{4}$  3 3 6 5 | [8] 5 3 | 3 6 |  $\frac{3}{4}$  2 3 5 3 3 |  $\frac{2}{4}$  5 3 3 6 | 2 3 | 2 3 | [12] 6 6 | 6 |

5 3 | 6 | 5 3 | 6 | 5 3 | 3 5 | [16] 3 2 | 3 5 | 3 2 | 3 3 | 5 6 | 6 3 |

$\frac{3}{4}$  5 6 6 6 6 | [20] 6 3 6 5 6 |  $\frac{2}{4}$  3 5 2 5 | 3 3 | 6 3 | 6 5 | 6 | [24] 3 5 | 2 5 |

3 3 | 6 | 3 5 | 6 5 | 3 3 | 6 | [28] 3 3 | 6 5 | 3 3 | 2 5 | 3 3 | 6 |

3 5 | 3 5 | [32] 3 6 | 3 | 5 6 | 3 5 | 3 5 | 3 6 | 5 3 | 5 3 2 | [36] 3 5 | 6 |

3 5 | 6 | 6 12 | 3 3 | 3 3 5 | 6 3 | [40] 3 3 | 6 6 | 5 3 | 5 3 | 3 | 0 |

# 转转秋

1=D  $\frac{2}{4}$   $\frac{3}{4}$

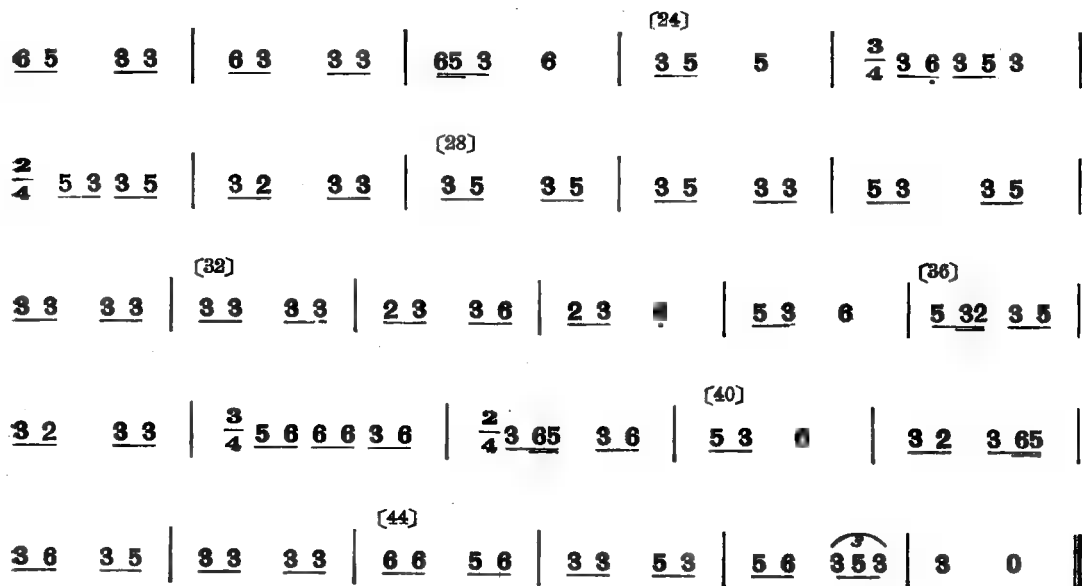
中速

[1] 6 6 | 6 6 |  $\frac{3}{4}$  5 3 3 5 6 |  $\frac{2}{4}$  2 3 | 6 | [4] 5 3 2 | 6 |  $\frac{3}{4}$  3 3 6 5 5 3 |

$\frac{2}{4}$  3 6 | 6 3 | [8] 5 3 2 | 3 3 | 3 3 | 3 3 | 6 3 | 3 3 |  $\frac{3}{4}$  3 3 3 3 6 |

$\frac{2}{4}$  5 3 | 6 | [12] 5 3 | 6 | 5 3 2 | 3 5 | 3 2 | 3 5 | 3 2 | 3 3 |

[16] 5 6 | 6 3 |  $\frac{3}{4}$  5 6 6 6 6 |  $\frac{2}{4}$  6 | 3 5 | 6 5 | 3 | [20] 5 6 | 3 |

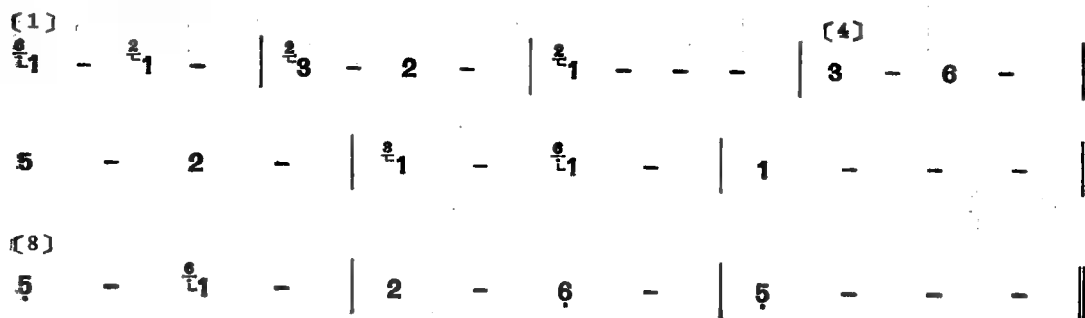


## 阿卓舞曲

$1=D \frac{4}{4}$

传授 王 有  
记谱 李 昆明

中速 稍慢



## 兔儿跳

$1=D \frac{2}{4}$

传授 韩岗才  
记谱 曾令士

中速

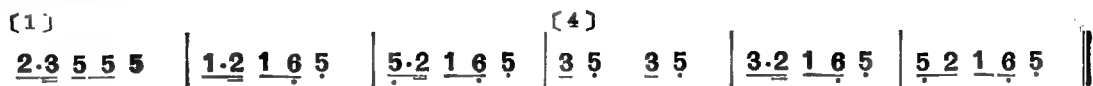


# 鸭儿扑田坎

1=D  $\frac{3}{4}$

传授 陶成基  
记谱 叶永清

中速稍快

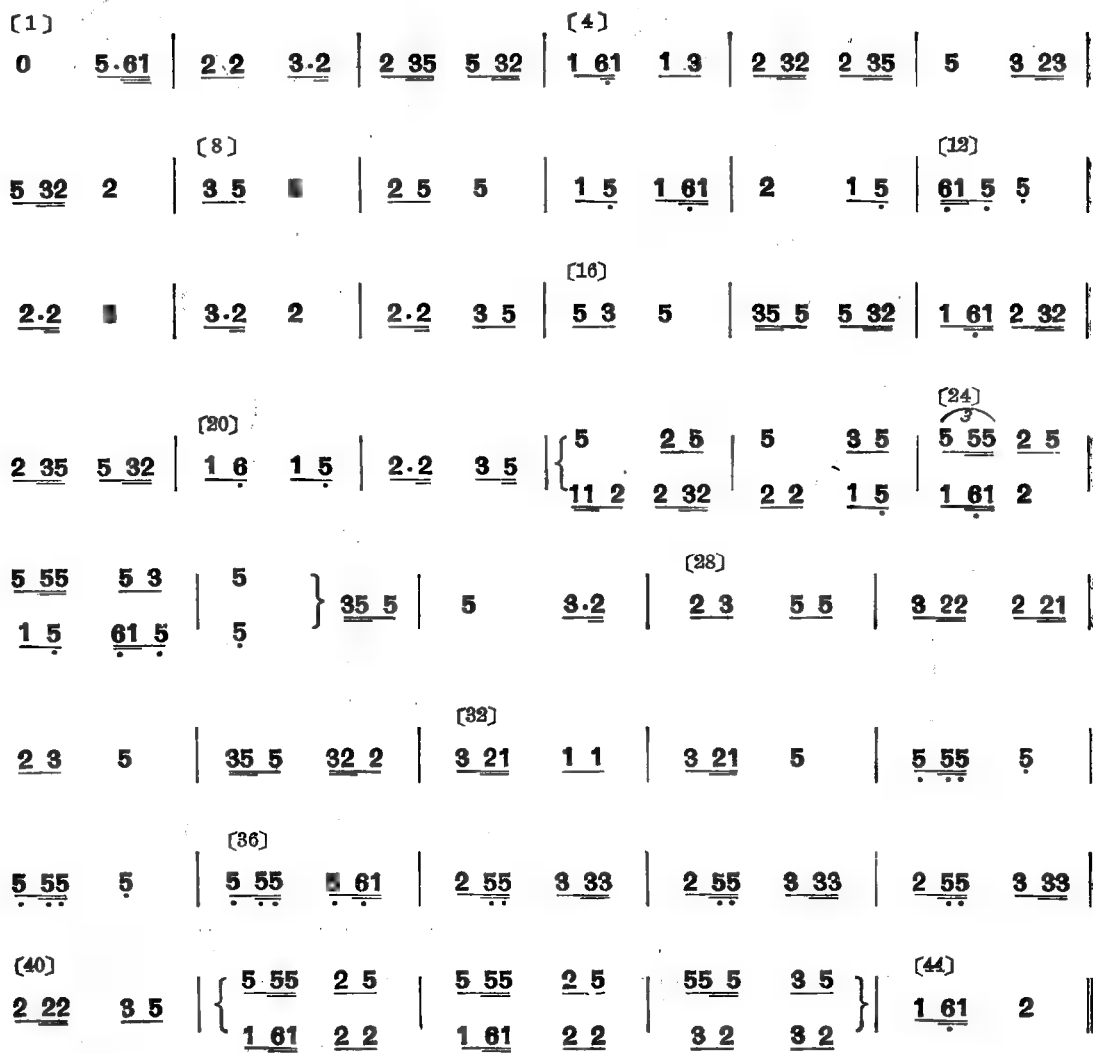


# 盘滚舞曲

1=D  $\frac{2}{4}$

传授 熊永发  
记谱 戴巧玲

中速稍快



### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



男舞者(正面)



男舞者(背面)



女舞者(正面)



女舞者(背面)

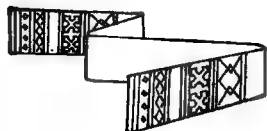
#### 服 饰(根据泸州市叙永县苗族(花花苗)服饰介绍)

1. 男舞者 头缠宽约 10 厘米、长约 150 厘米的白布绣金黄线图案的头巾。着湖蓝或青靛色大襟长衫,衣襟和高约 10 厘米的衣领均绣以白底金黄色夹红色线条的图案。肩后缀一绣花有穗披肩,扎白布绣金黄线图案的腰带,带中段的一边缀约 15 厘米长的线穗,

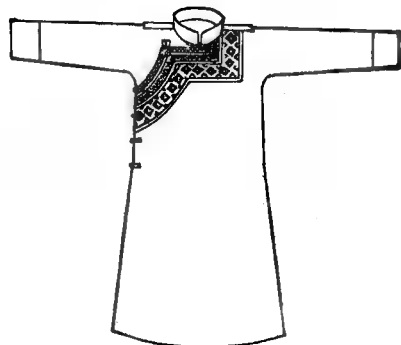
带端有约 8 厘米长的穗头, 扎时线穗垂于腰后, 带两端在腰后系结, 带端下垂约 30 厘米, 长衫前摆的左角掖于身前腰带上。穿黑色中式长裤(或绑白布或蓝布绑腿), 着草鞋或黑色圆口布鞋。



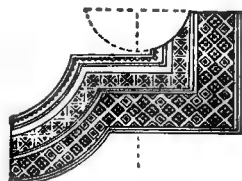
男头饰(背面)



男头巾



男上衣



男衣襟图案(细部)

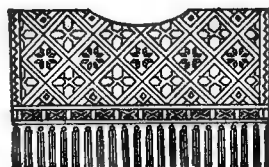


(正面)

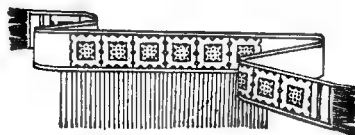


(背面)

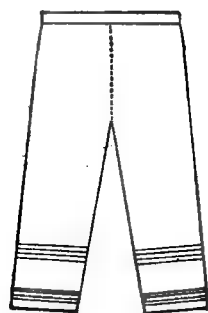
男衣领图案(细部)



男披肩



男腰带



男 裤

2. 女舞者 头盘宽约 10 厘米的黑色毛织头帕, 盘好后直径约 40 厘米, 外围裹一白布绣金黄色夹红色线条图案的条状饰带, 用红线拉紧, 系在头帕上。着孔雀蓝色大襟长衫, 领、襟、袖中段均用金黄色夹红色线绣图案花纹。穿长及小腿处的百褶裙, 距边缘约

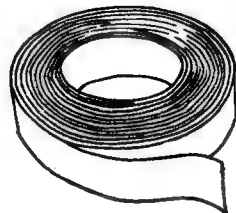
6 厘米处, 缀宽约 20 厘米的以红色为主, 夹黄、白色的花边, 扎白底黄、蓝线挑绣花纹围腰, 于腰后系结, 带端下垂。系白底蓝线挑绣腰带。绑白布绑腿, 穿带袷黑布鞋。



女头饰(正面)



女头饰(背面)



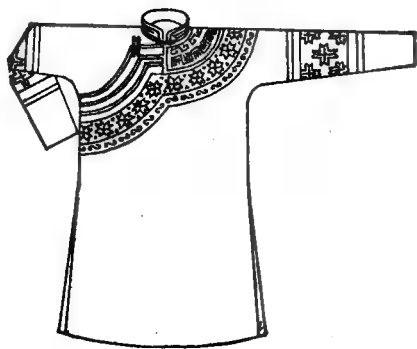
女头帕扎法之一



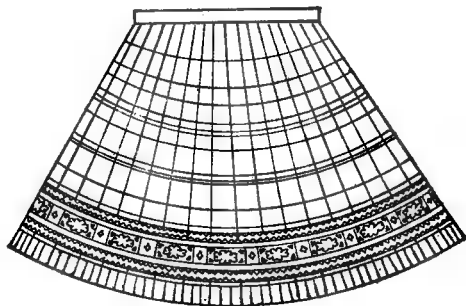
女头帕扎法之二



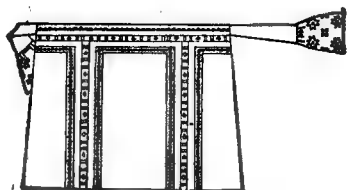
女头帕外围布图案



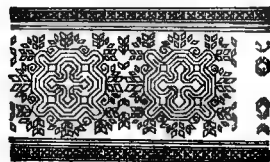
大襟长衫



女百褶裙



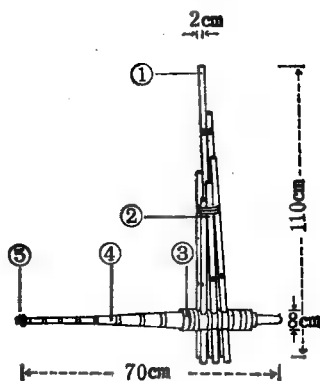
女围腰



女腰带细部

## 道 具

芦笙 吹管与笙管为竹竿,根据音高截成不同的长度,音筒用木块挖成,将吹管、笙管插入音筒,以竹篾或藤丝在音筒和笙管部位捆扎成型。



芦 笙

① 笙尖 ② 笙管 ③ 音筒 ④ 吹管 ⑤

## (四) 动作说明

### 道具执法

1. 执笙 两手夹住芦笙的音筒处,手指按音孔(见图一),口含笙嘴。
2. 倒笙 如图(见图二)为右“倒笙”。对称姿态为左“倒笙”。

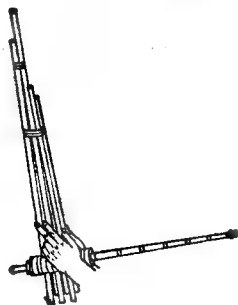


图 一



图 二



图 三

### 基本动作

#### 1. 摆笙

做法 “执笙”由胸前摆至右前,右肘上提,左肘下压,上身顺势左倾右拧,使笙尖指向左前(见图三)称右“摆笙”。对称动作为左“摆笙”。



## 2. 收笙

做法 “执笙”由身前划至身右侧下方,上身随之右拧稍前俯,使笙尖向前(见图四)为右“收笙”。对称动作为左“收笙”。

## 3. 绕笙

做法 “执笙”由胸前向右上经右下划至左上方,再经左下划至右上,在身前呈横“8”形运动,绕动时音筒先行,笙尖随之左、右倒,上身随之右、左拧动。向右绕时称右“绕笙”(见图五);对称动作为左“绕笙”。



图 四

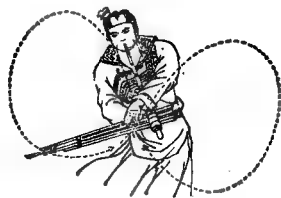


图 五

提示: 绕笙动作要连贯自如。

## 4. 垫步

准备 “执笙”于胸前(以下均同,文略),上身稍前俯。双脚自然站立,半拍起法(儿)左脚向前迈出。

做法 左脚落地双腿稍屈膝,并右脚,在左脚旁脚掌踏地,双腿随之伸直,同时左脚向前迈出。以上为右“垫步”,对称动作为左“垫步”。一拍一次,可连续行进,膝屈伸起伏要明显。也可向左(或右)走圆圈,上身随之稍左(或右)拧。

## 5. 转鼓

准备 站“小八字步”,一拍起法(儿)右脚向右前迈出。

第一拍 右脚落地稍屈膝为重心,顺势右“摆笙”,同时左腿开胯吸起随即并膝、小腿外拐(见图六)。



图 六

第二拍 双腿保持稍屈膝,左脚向左前迈出,同时笙划至胸前。

## 6. 碾步

准备 一拍起法(儿)右脚向前迈出。

第一拍 右前脚掌踩地半蹲,同时左腿屈膝旁伸,膝内侧着地(见图七)。

第二拍 右腿保持半蹲小跳,左脚顺势收成“正步全蹲”。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

### 7. 梭地盘

准备 双腿“正步全蹲”。

第一拍 双脚交替向前蹲跳,一腿前伸(见图八)。



图 七



图 八

第二拍 做第一拍的对称动作。

### 8. 独脚跳

准备 站“正步”。

第一拍 右脚原位向左跳转四分之一圈,落地时屈膝,同时左腿扛脚旁抬,笙向右摆,将音筒靠上右大腿,笙管贴左脚心,上身稍前俯,眼视笙(见图九)。

第二~四拍 保持姿态向左跳转三次,每次转四分之一圈。

第五~八拍 左小腿跨在笙管上,继续向左跳转一圈(见图十)。



图 九



图 十

### 9. 十字步

第一拍 上左脚,同时右小腿微后抬,上身稍左倾。

第二拍 左脚小跳一次并转向左前,同时右腿经“前吸腿”落于左脚前。

第三拍 做“梭地盘”第二拍动作并转向左前。

第四拍 左脚向左跳落,靠右脚成“正步全蹲”。

第五拍 做第四拍的对称动作。

## 10. 薨谷秧

第一拍 两手“执笙”于胸前，右脚撤成右“踏步半蹲”，身体顺势转向右前（见图十一）。



图 十一

第二拍 右腿保持屈膝，脚原地向左蹭跳四分之一圈，同时左腿勾脚前吸，小腿外摆。

第三拍 左脚落成“正步半蹲”，身体转向右前。

第四拍 双脚跳起，并转向右前，右脚落地屈膝，左腿屈膝微前抬，小腿由左旁经前划圈后勾脚向前踢出。

第五拍 左脚于右脚前踩地成右“踏步半蹲”。

第六拍 保持姿态做右“垫步”。

以上动作称右“薨谷秧”，对称动作为左“薨谷秧”。

## 11. 垫步转

做法 右“摆笙”后保持上身姿态，眼视左前做右“垫步”，一拍一次向左自转。

以上称右“垫步转”，对称动作为左“垫步转”。

## 12. 梭罗脚

第一拍 右脚上一大步成左“跪蹲”，上身随之前俯，眼平视（见图十二）。

第二拍 做第一拍的对称动作。

## 13. 转转秧

准备 二人左肩相靠并排“正步”而立。

第一拍 均右脚旁迈成右“旁弓步”（右脚内扣），左脚外侧相抵，同时右“摆笙”互视（见图十三）。



图 十二

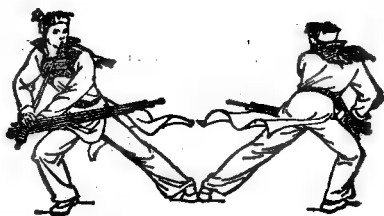


图 十三

第二~七拍 保持姿态,均左脚为轴,右脚向前小跳(每拍一次)转一圈。

第八拍 右脚收回成“准备”姿态。

#### 14. 风吹倒

第一拍 右脚向右后经擦地撤成左“前弓步”,身体顺势转向左前,笙靠左膝,笙尖朝前(见图十四)。



图 十四

第二拍 收右脚成“正步半蹲”,身体转回原位。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

#### 15. 三跺一踢

准备 男、女相互拉手围圈站立。

第一拍 右脚撤向右后微屈膝,顺势双脚右先左后快速跺地,同时脸转向右前。

第二拍 双腿伸直,右脚向前迈出,迅速右先左后跺地,膝顺势微屈,同时互拉的手经上向后绕一圈。

第三拍 同第一拍动作。

第四拍 左脚上步踮跳一次,同时右腿屈膝稍开胯向前踢出,上身微仰,脸转向前,手再经上向后绕一圈。

第五拍 左脚原位小跳,同时右小腿荡成后勾,上身顺势微前俯,手经后向上再绕一圈。

第六拍 同第四拍动作。

#### 16. 盘腿前进

准备 左腿在前盘坐,右腿向后伸出,“执笙”于腹前,上身左倾,脸向左前。

第一~二拍 提臀立身成左膝跪地,右脚由后经旁划向前盘坐而左腿向后伸出,上身随之先左倾再还原(见图十五)。



图 十五

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

### 17. 抱笙前滚翻

做法 “执笙”于胸前,右脚向右迈成右“旁弓步”,随之上身前俯右“摆笙”,笙管靠于左小腿处,随即重心前移,低头用后脑着地(见图十六),两脚蹬地向前滚翻;滚翻时笙紧靠小腹,笙尖向左,双腿并拢落地成“正步”,顺势身体直立。四拍做一次。

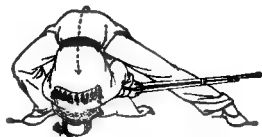


图 十六

### 组合动作

#### 1. 鸡闪翅

第一拍 左脚向左前上步,右脚跟随之离地,双膝微屈,同时两手“执笙”向前上方扬起,笙尖略向左倒。向前顶胯(见图十七)。

第二~四拍 保持姿态,左膝每拍上、下颤动一次。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

第九拍 右“摆笙”使笙尖倒向左下方(见图十八),双膝颤动一次。



图 十七



图 十八

第十~十二拍 保持姿态,右膝每拍上、下颤动一次。

第十三拍 左脚向左前上步,并做第九拍的对称动作。

第十四~十六拍 保持姿态,左膝每拍上、下颤动一次。

#### 2. 脚铃

第一拍 右腿屈膝前抬,两手右“倒笙”,上身微前俯。

第二拍 右脚前落成右“前弓步”,左膝微屈。

第三~四拍 重心后移成右“虚步”,上身起直,低头,同时双手下压使笙尖指向前。

第五拍 上左脚膝微屈。

第六拍 做右“垫步”，同时左“摆笙”。

第七~八拍 左脚向右上步做右“垫步”二次，同时向右转一圈，转时笙尖向右。

第九拍 右脚前掌落地膝微屈，左腿屈膝前抬（见图十九）。



图 十九

第十~十二拍 上身保持姿态，右膝屈、伸三次，同时左小腿每拍一次经左向前划平圆一圈。

第十三拍 左脚落地为轴，右“前吸腿”向左转一圈。

第十四拍 右脚后撤成左“前弓步”，右膝微屈。

第十五~二十四拍 做第三至十二拍的对称动作。

### 3. 对脚

准备 二人“执笙”相对站立。

第一拍 左脚向前跳一步，膝微屈，同时右腿踢出，二人右脚掌相对（见图二十）。

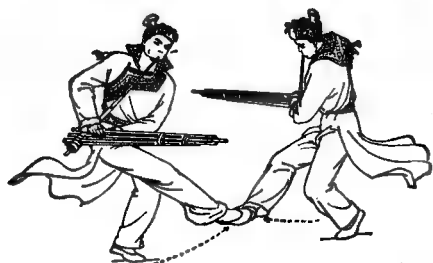


图 二十



图 二十一

第二拍 右脚向右落地，左脚随之离地。

第三拍 左脚向右后跳落，膝微屈，顺势向右转半圈。同时右小腿向左后踢起，二人右脚掌相碰（见图二十一）。

第四拍 做第二拍动作。

### 4. 阿卓（不执笙）

第一拍 左脚为重心，右腿前伸脚跟着地，同时上身微前俯，双膝屈、伸一次，两手后划手背贴腰。

第二拍 右脚踏地为重心，同时双膝屈、伸一次，上身保持姿态。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

第五~十二拍 做第一至四拍动作两次。

第十三~二十拍 以左脚跟为轴,前掌一拍一次向左趴地碾转一圈,同时右腿屈膝勾脚微前抬,两臂自然下垂,上身微前俯。

#### 5. 兔儿跳(不执笙)

准备 双腿分开全蹲,两手“剑指”靠于头顶两侧(见图二十二)。

第一拍 双脚向左前跳一下,右手指尖向前,左手指尖向后。

第二拍 双脚向右前跳一下,双手做第一拍的对称动作,上身微前俯。

第三拍 双脚起跳落成右前左后,同时两手指右指前上方,左指后上方,上身微前俯(见图二十三)。

第四拍 做第三拍的对称动作。



图 二十二



图 二十三

## (五) 跳法说明

### 碾 步

《碾步》流传于叙永、古蔺等县苗族聚居区。在苗族传统节日“踩山节”时,平坝中央立一花杆<sup>①</sup>,众人围绕花杆跳。舞者多为男性,人数不限。舞时舞者执芦笙边吹[碾步舞曲]边绕花杆,先做“转鼓”向左自转一圈,接做“碾步”沿逆时针方向绕花杆一圈。按此跳法反复多遍,尽兴而止。

### 梭 地 盘

《梭地盘》流传于叙永、古蔺等县苗族聚居区,是“踩山节”中围绕花杆表演的舞蹈。舞

<sup>①</sup> 花杆:在苗族“踩山节”等节日活动中,在聚会跳舞场地中央立一高杆(约6米以上),杆顶扎松柏及各色花朵点缀,舞时舞者绕花杆而跳,舞场的周围是观舞者。

者多为男性,人数不限,以边吹芦笙边做蹲跳行进。跳法如下:

舞者吹[梭地盘],先做“转鼓”向左自转一圈,再向右转做“梭地盘”,沿逆时针方向绕一大圈。按此跳法,反复多遍,尽兴而止。

## 独 脚 跳

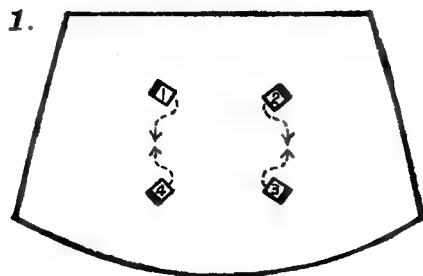
《独脚跳》是“踩山节”中男性舞蹈节目,流传于叙永、古蔺县一带。以边吹芦笙边将左腿跨在笙尖上单腿跳转为主要表演动作。跳法如下:

舞者吹[独脚跳]先向前做十次“十字步”,再连续做“独脚跳”向左自转一圈、再向右自转一圈。然后反复向左、向右各自转一圈,再向左自转一圈,最后双脚踏地一次。反复多遍,尽兴而止。

## 薅 谷 秧

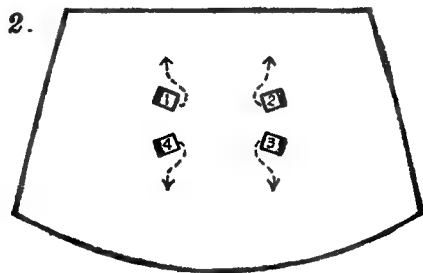
《薅谷秧》流传于叙永、古蔺等县,为“踩山节”中单独表演的节目或作其它节目的开头和结尾,表演者多为男性。

舞者(□) 男四人(或二人),均“执笙”边吹边跳。简称“1至4号”。



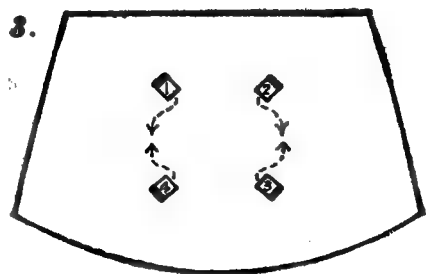
[薅谷秧]

[1]~[6] 1、3号做右“薅谷秧”接左“薅谷秧”,  
2、4号做对称动作各至箭头处。

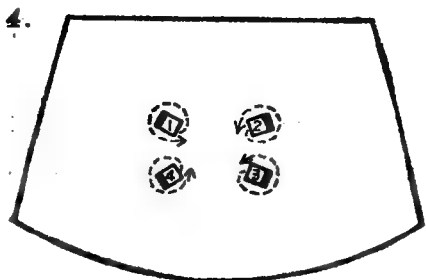


[7]~[12] 各做[1]至[6]的对称动作至箭头处。





〔13〕~〔15〕 2、4号做右“薅谷秧”，1、3号做对称动作各至箭头处。



〔16〕~〔18〕 做右“垫步转”向左自转三圈。  
按以上跳法反复多遍，尽兴而止。

## 梭 罗 脚

《梭罗脚》流传于叙永、古蔺县一带，在“踩山节”时围绕花杆表演。舞者为男性均“执笙”，人数不限。跳法如下：

### 〔梭罗脚〕

- 〔1〕~〔3〕 面转向左做右“薅谷秧”。
- 〔4〕~〔6〕 面转向右做左“薅谷秧”。
- 〔7〕~〔13〕 做〔1〕至〔6〕动作后接做右“垫步”一次。
- 〔14〕~〔35〕 做“梭罗脚”沿逆时针方向绕花杆一圈。
- 〔36〕~〔42〕 同〔7〕至〔13〕动作。
- 〔43〕~〔44〕 做右“踮脚转”自转二圈。

## 鸡 闪 翅

《鸡闪翅》流传于叙永、古蔺县一带，在“踩山节”中围绕花杆表演，表演者为男性均“执笙”，人数不限。跳法如下：

### 〔鸡闪翅〕

- 〔1〕~〔13〕 同《梭罗脚》〔1〕至〔12〕动作。
- 〔14〕~〔21〕 面向花杆做“鸡闪翅”。
- 〔22〕~〔33〕 做《梭罗脚》〔1〕至〔6〕动作二次。
- 〔34〕~〔39〕 做右“垫步转”向右自转二圈。

## 脚 铃 舞

《脚铃舞》流传于叙永、古蔺县,在“踩山节”时围绕花杆表演,舞者为男性均“执笙”,人数不限。跳法如下:

舞者吹[脚铃舞曲],面向花杆反复做“脚铃”,尽兴而止。

## 风 吹 倒

《风吹倒》流行于叙永、古蔺等县苗族聚居区,在“踩山节”中由二人“执笙”表演,舞者为男性。

[风吹倒]

[1]~[8] 做“转鼓”八次,并向左自转两圈,最后右脚靠向左脚成“正步半蹲”。

[9]~[16] 原位做四次“风吹倒”,第四次成“大八字步半蹲”,右、左脚原位交换踏地,同时做右“摆笙”一次。

[17]~[24] 同[1]至[8]动作。

[25]~[28] 做“转鼓”四次并向右自转一圈。

## 对 脚 舞

《对脚舞》流传于叙永、古蔺、兴文等县,在“踩山节”中由男性表演。表演时二人一对,围花杆成圈,对数不限。

[对脚舞曲]

[1]~[12] 连续做“转鼓”向左自转三圈,每四小节转一圈。

[13]~[32] 以二人中心为轴沿逆时针方向做“对脚”十次。

[33]~[42] 连续做“转鼓”十次,向左自转三圈。

## 转 转 秋

《转转秋》流传于叙永、古蔺、兴文等县苗族聚居区,是“踩山节”中表演的舞蹈,情绪热烈。表演者为男性“执笙”,两人一对,人数不限。一对表演时面向不拘;多对表演则统一变换方向(表演前统一好面向变化)。

[转转秋]

[1]~[8] 做“转鼓”九次向左自转一圈。

〔9〕~〔16〕 做“转鼓”九次向右自转一圈。

〔17〕~〔31〕 做“转转秋”沿逆时针方向行进,接做“转转秋”的对称动作后,再反复以上动作一次。

〔32〕~〔38〕 做七次“转鼓”向左转一圈。最后右脚靠向左脚成“正步半蹲”。

〔39〕~〔46〕 做八次“转鼓”并向右转一圈。

〔47〕 向右转身面向场前。

## 阿 卓 舞

《阿卓舞》流传于凉山彝族自治州金阳县苗族聚居区,是社交性的舞蹈。“阿”、“卓”分别直译为姓王、杨之意,《阿卓舞》即为王姓的小伙与杨姓的姑娘跳舞。相传,古时有一王姓的小伙与杨姓的姑娘二人情投意合,后被寨主活活折散,走投无路,在五月五日这一天双双殉情。人们为了纪念他们的爱情,每逢这一天,青年男女都要相聚跳《阿卓舞》,后来就发展成男女挑选意中人、相互交流感情的舞蹈。正如他们唱的:“大家来,来跳舞,跳完舞,吃完饭,高高兴兴各把各的新娘带回去。”舞蹈人数不限,男女相间围成圆圈。一人或三人“执笙”吹[阿卓舞曲],带领舞队做“阿卓”沿逆时针方向而舞。反复多遍,尽兴而止。

## 兔 儿 跳

《兔儿跳》流传于凉山彝族自治州木里县苗族聚居区,主要在“拉山”(即游山)时由青年男子表演的舞蹈,后来在庆丰收和婚礼活动中也跳此舞。舞时一人吹葫芦笙,一人做“兔儿跳”。跳法如下:

芦笙手吹[兔儿跳],表演者随芦笙手之后做“兔儿跳”,沿逆时针方向朝四方做。反复多遍,尽兴而止。

## 鸭 儿 扑 田 坎

《鸭儿扑田坎》是流传于攀枝花市苗族聚居区的舞蹈。舞时,男、女相间互握手围一圆圈,人数不限。吹笙者在旁吹奏[鸭儿扑田坎],舞者面向圆心做“三跺一踢”,沿逆时针方向行进,两臂上、下颤动,脚前后踏地似鸭蹒跚扑腾,生动有趣。反复多次,尽兴方止。

## 盘 滚 舞

《盘滚舞》是流行于重庆綦江县一带苗族聚居区的自娱性舞蹈,可一人或多人表演(站

圆圈或正方形),舞者边吹芦笙边在地面上盘腿前进和翻滚,激烈欢畅。跳法如下:

〔盘滚舞曲〕

〔1〕~〔2〕 面向8点做“盘腿前进”。

〔3〕 起立向左转四分之一圈,面向6点成“正步”。

〔4〕~〔5〕 做“抱笙前滚翻”后成面向4点。

〔6〕 左腿跪地成“盘腿前进”的准备姿态。

〔7〕~〔44〕 反复做〔1〕至〔6〕的动作,分别面向2、8、6点。

## (六) 艺人简介

杨叙良 男,1923年生,苗族,叙永县永宁乡合乐乡人。自幼爱好芦笙舞,擅长芦笙舞中高难的舞蹈动作和结合杂耍的技艺。

王思田(1948年生)、马正才(1951年生) 男,苗族,叙永县石坝区水潦乡人。

二人为叙永县一带跳芦笙舞的后起之秀,带头学跳芦笙舞,并掌握了芦笙舞中很多高难动作。两人经常搭档表演,配合默契。近年来参加各种大型演出活动,受到好评,是群众喜爱的跳芦笙能手。

传 授 杨叙良、王思田、马正才  
韩富才、向龙英

编 写 陈 瑟、宋永强、杨 晴

绘 图 周 权

资料提供 易直言、艾海清、刘 平  
董明华、毕西园、金阿芝  
李文琼、裴万珍、田大翠  
唐腾华、康绍熙、郭寿康  
罗文明、代巧玲

执行编辑 柳万麟、梁力生

# 祭坛

## (一) 概述

“祭坛”是四川苗族悼念亡人和举行丧葬时的一种仪式活动，舞蹈是仪式的主要组成部分。在不同地区又有“做坛”、“吊鼓”、“跳丧”等名称。它主要流传在宜宾地区的兴文、珙县、筠连、屏山、高县及泸州市的叙永、古蔺等川南各县的苗族聚居区。

“祭坛”分“文坛”、“武坛”和“耍坛”三个组成部分，文坛、武坛由掌坛师主持带领，参加者(包括耍坛)均为男性。

文坛是祭坛中的正坛。它在死人、烧灵、超荐(度)亡灵时跳。跳时，灵堂中置吊鼓，由一人按舞蹈节奏击鼓，其他吹芦笙、敲锣鼓、吹唢呐者，围吊鼓走圆圈，且奏且舞，并间以掌坛师的“嗨歌”(唱念韵白)说白。其内容多是追述亡人生平，安抚亡灵，超度亡魂。其音乐旋律稳定平缓，节奏自由，情绪低沉；舞蹈动作则随音乐节奏和情绪的变化而缓慢进行，气氛肃穆。舞者均为死者亲属。

武坛是在早、晚这两个特定时间进行的祭坛活动。传说早、晚是虎、豹出没之时，为防止“亡灵”去冥界受阻，所以要举行武坛。另外，如死者生前是从军戍边作战而亡，也以武坛祭奠。

武坛舞者共七人。掌坛师执大刀领头，后随吹芦笙的二人，吹牛角的二人，执刷条竹皮的二人。围绕灵堂中的吊鼓，笙角齐鸣，且奏且舞，反复从西向东又向四周不断地做刺杀、跳跃动作，舞蹈雄壮有力。其中也要间插掌坛师的苗语“嗨歌”，其大意是：古时虎豹多，坛做起无人敢跳。亡人的亲友们商议，向天帝启奏，请求降服虎豹，天帝怜悯苍生，发下了刀、笙、牛角，驱散了虎豹，于是人们才能跳坛了。

## (二) 音 乐

授谱 王 诗 田  
记 廖 国 庆 何 政 军

整梗蔑

$$1 = C \frac{2}{4}$$

中速稍慢 平缓地

[illegible]

(44)

5 53 5 6 | 6 16 2 5 | 1 65 5 1 | 2 3 2 5 | 5 3 2 3 | 2321 6 56 |

(48)

3 5 5 | 3 5 3 23 | 5 2 2 2 | 5 3 5 53 | 5 5 . | 5 3 2321 |

(56)

3 5 3 | 5 5 1 65 | 5 - | 5 16 1 6 | 1 3 2321 | 5 5 6 16 |

(60)

1 3 2 16 | 5 5 1 56 | 1 5 5 3 | 5 1 5 16 | 1 6 5 3 | 1 32 6 16 |

(68)

5 2 3 33 | 5 2 3 33 | 2 3 2321 | 2 3 5 16 | 5 3 2 2 | 5 2 3 16 |

(72)

5 3 2 2 | 2 23 5 | 5 1 6 16 | 5 2 5 16 | 5 2 3 3 | 2 23 5 16 |

(80)

5 3 2 2 | 1 6 3 5 | 5 - | 5 5 1 5 | 5 5 2 31 | 1 5 5 16 |

(84)

1 5 5 1 | 3 5 1 21 | 3 5 3 21 | 6 16 3 21 | 1 3 2 23 | 5 5 2316 |

(92)

5 . 5 | 5 5 1 6 | 5 3 2 1 | 5 6 3 5 | 5 - | 5 0 ||

## 梗 耍 顶

1=G  $\frac{2}{4}$

中速稍慢

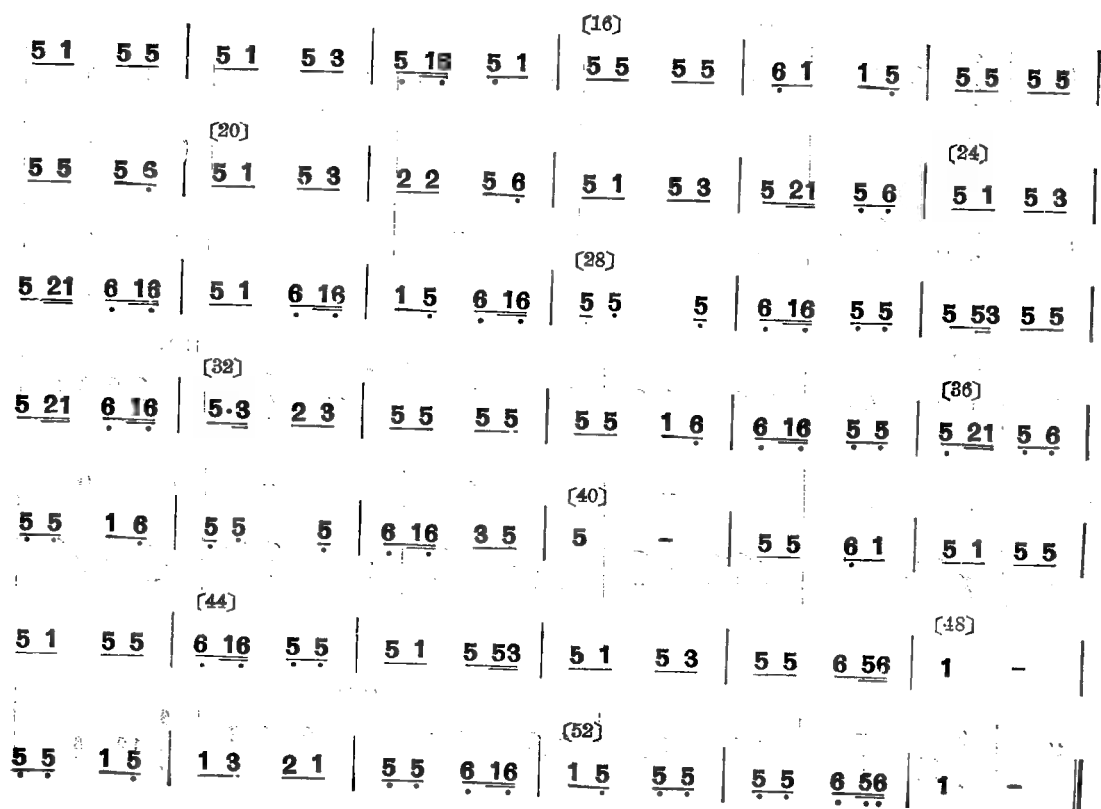
(1)

5 3 5 5 | 5 5 1 6 | 6 16 5 5 | 5 21 5 0 | 5 5 1 6 | 1 3 5 5 |

(8)

5 21 5 33 | 5 - | 5 . 6 | 5 1 5 5 | 5 1 5 5 | 6 16 5 5 |

(12)



# 梗 它 雀

1=E  $\frac{2}{4}$   $\frac{3}{4}$

中速稍快

笙 [1] 6 - | 6 6 5 3 2 | 6 - | [4] 6 6 5 3 2 | 5 3 5 3 2 |

牛 角 X - | X - | X - | 0 0 | X - |

鼓 X - | X - | X - | 0 0 | X - |

笙 [8] 6 6 5 3 2 3 | 5 3 5 3 2 | 1 2 3 2 3 | 5 3 2 2 3 |  $\frac{3}{4}$  6 6 5 6 - |

牛 角 0 0 | X - | 0 0 | X - |  $\frac{3}{4}$  0 0 0 |

鼓 X X X X X | X X X X X | X X X X X | X X X X X |  $\frac{3}{4}$  X X X X X X |



[12]

笙	$\frac{2}{4}$ 2 23 6 65	3 2 2 6	$\frac{6}{6 \ 12}$ - 6	2 1 2 3 6	$\frac{6}{6 \ 12}$ - 6
牛 角	$\frac{2}{4}$ ■ -	0 0	X -	0 0	X -
鼓	$\frac{2}{4}$ X <u>X X</u>	<u>X X X</u> <u>X X X</u>	X -	<u>X X X X X</u>	X X

[16]

笙	6 3 6 65	3 ■ 6 ■	■ 1 2 3 6	$\frac{6}{6 \ 12}$ - 6	[20] 2 1 2 3 6
牛 角	X X	X -	0 0	X -	0 0
鼓	<u>X X X</u> <u>X X</u>	<u>X X X</u> <u>X X</u>	<u>X X X</u> <u>X X</u>	X <u>X X</u>	<u>X X X</u> <u>X X</u>

[24]

笙	$\frac{6}{6 \ 12}$ - 6	6 3 6 65	3 2 6 6	2 1 2 3 6	$\frac{6}{6 \ 12}$ - 6
牛 角	X -	■ 0	X -	0 0	X -
鼓	X <u>X X</u>	<u>X X X</u> <u>X X</u>	X <u>X X</u>	<u>X X X</u> <u>X X</u>	X <u>X X</u>

[28]

笙	3 2 3 5 5	5 3 2 1 2	3 2 2 5 5	2 23 6 65	3 2 5 3
牛 角	0 0	X -	0 0	X -	0 0
鼓	<u>X X X</u> <u>X X</u>	<u>X X X</u> <u>X X</u>	<u>X X X</u> <u>X X</u>	X <u>X X</u>	<u>X X X</u> <u>X X</u>

[32]

笙	5 32 1 2	3 2 3 5 3	2 23 6 65	$\frac{6}{6 \ 1 \ 2}$ - 6	2 12 6 6
牛 角	X -	0 0	X -	0 0	X -
鼓	X <u>X X</u>	<u>X X X</u> <u>X X</u>	X <u>X X</u>	<u>X X X</u> <u>X X</u>	X <u>X X</u>

笙	[36]	<u>2 1 2</u> <u>3 6</u>	<u>6</u> <u>6 12</u> -	<u>2 1 2</u> <u>3 6</u>	<u>6</u> <u>6 12</u> -	[40]	<u>6 6 3 6 6</u>
牛角		0 0	X -	0 0	X -		0 0
鼓		<u>X X X</u> <u>X X</u>	X <u>X X</u>	<u>X X X</u> <u>X X</u>	X <u>X X</u>		<u>X X X</u> <u>X X</u>

笙		<u>3 23</u> <u>6 6</u>	<u>2 1 2</u> <u>3 6</u>	<u>6</u> <u>6 12</u> -	[44]	<u>2 1 2</u> <u>3 6</u>	<u>6</u> <u>6 12</u> -
牛角		X -	0 0	X -		0 0	X -
鼓		X <u>X X</u>	<u>X X X</u> <u>X X</u>	X <u>X X</u>		<u>X X X</u> <u>X X</u>	X <u>X X</u>

笙		<u>6 3 6 6</u>	<u>3 23</u> <u>6 6</u>	[48]	<u>2 1 2</u> <u>3 6</u>	<u>6</u> <u>6 12</u> -	<u>3 2 3 5 3</u>
牛角		0 0	X -		0 0	X -	0 0
鼓		<u>X X X</u> <u>X X</u>	X <u>X X</u>		<u>X X X</u> <u>X X</u>	X <u>X X</u>	<u>X X X</u> <u>X X</u>

笙		[52]	<u>5 32</u> <u>1 2</u>	<u>3 2 3</u> <u>5 3</u>	<u>2 23</u> <u>6 65</u>	<u>3 2 5 3</u>	<u>5 32</u> <u>1 2</u>
牛角			X -	0 0	X -	0 0	X -
鼓			X <u>X X</u>	<u>X X X</u> <u>X X</u>	X <u>X X</u>	<u>X X X</u> <u>X X</u>	X <u>X X</u>

笙		[56]	<u>3 2 3</u> <u>5 3</u>	<u>2 23</u> <u>6 65</u>	<u>6</u> <u>6 1 2</u> -	<u>2 2 3</u> <u>6 6</u>	[60]	<u>3 3 2 3 6</u>
牛角			0 0	X -	X -	X -		0 0
鼓			<u>X X X</u> <u>X X</u>	X <u>X X</u>	<u>X X X</u> <u>X X</u>	<u>X X X</u> <u>X X</u>		<u>X X X</u> <u>X X</u>

[64]

笙	$\underline{6}$ $\underline{6\ 12}$	-	$\underline{3\ 3\ 2}$ $\underline{3\ 6}$	$\underline{6}$ $\underline{6\ 12}$	-	$\underline{6\ 3}$ $\underline{6\ 65}$	$\underline{3\ 2}$ $\underline{6\ 6}$
牛角	X	-	0 0	X	-	0 0	X -
鼓	X	$\widehat{XX}$	$\widehat{XXX}$ $\widehat{XX}$	X	$\widehat{XX}$	$\widehat{XXX}$ $\widehat{XX}$	X $\widehat{XX}$

[68]

笙	$\underline{1\ 2}$ $\underline{3\ 6}$	$\underline{6}$ $\underline{6\ 12}$	-	$\underline{2\ 1\ 2}$ $\underline{3\ 6}$	$\underline{6}$ $\underline{6\ 12}$	-
牛角	0 0	X	-	0 0	X	-
鼓	$\widehat{XXX}$ $\widehat{XX}$	X	$\widehat{XX}$	$\widehat{XXX}$ $\widehat{XX}$	X	$\widehat{XX}$

[72]

笙	$\underline{2\ 1\ 2}$ $\underline{3\ 6}$	$\underline{6}$ $\underline{6\ 12}$	-	$\underline{2\ 1\ 2}$ $\underline{3\ 6}$	$\underline{6}$ $\underline{6\ 12}$	-
牛角	0 0	X	-	0 0	X	-
鼓	$\widehat{XXX}$ $\widehat{XX}$	X	$\widehat{XX}$	$\widehat{XXX}$ $\widehat{XX}$	X	X

## 梗 叟

1=G  $\frac{2}{4}$

中速

[1] [4]

笙	$\underline{2\ 25}$ $\underline{6\ 6}$	$\underline{2\ 35}$ $\underline{3\ 3}$	$\underline{6\ 6}$ $\underline{6\ 35}$	$\underline{3\ 3}$ $\underline{3\ 5}$	$\underline{3\ 5}$ $\underline{6\ 65}$
牛角	0 0	X -	0 0	X -	0 0
鼓	X $\widehat{X}$	X $\widehat{XX}$	X $\widehat{XX}$	$\widehat{XXX}$ $\widehat{XX}$	X $\widehat{X}$

笙 | 6.5 3 5 | 5 3 2 3 6 | <sup>[8]</sup>  
 $\begin{array}{c} 6 \\ 6 \end{array} \begin{array}{c} 12 \\ 12 \end{array} \begin{array}{c} - \\ 6 \end{array}$  |  $\begin{array}{c} 6 \\ 6 \end{array} \begin{array}{c} 12 \\ 12 \end{array} \begin{array}{c} - \\ 6 \end{array}$  |  $\begin{array}{c} 6 \\ 6 \end{array} \begin{array}{c} 12 \\ 12 \end{array} \begin{array}{c} - \\ 6 \end{array}$  |

牛角 | X - | 0 0 | X - | X - | X - |

鼓 | X X X | X X X X X | X X | X X X | X X |

笙 | 6 2 1 2 | <sup>[12]</sup>  
 $\begin{array}{c} 6 \\ 6 \end{array} \begin{array}{c} 12 \\ 12 \end{array} \begin{array}{c} - \\ 6 \end{array}$  |  $\begin{array}{c} 6 \\ 6 \end{array} \begin{array}{c} 12 \\ 12 \end{array} \begin{array}{c} - \\ 6 \end{array}$  |  $\begin{array}{c} 6 \\ 6 \end{array} \begin{array}{c} 12 \\ 12 \end{array} \begin{array}{c} - \\ 6 \end{array}$  |  $\begin{array}{c} 6 \\ 6 \end{array} \begin{array}{c} 12 \\ 12 \end{array} \begin{array}{c} - \\ 6 \end{array}$  |

牛角 | 0 0 | X - | 0 0 | X - | 0 0 |

鼓 | X X | X X X | X X | X X | X X X |

笙 | <sup>[16]</sup>  
6 66 6 6 |  $\begin{array}{c} 6 \\ 6 \end{array} \begin{array}{c} 12 \\ 12 \end{array} \begin{array}{c} 1 \\ 3 \end{array}$  |  $\begin{array}{c} 6 \\ 6 \end{array} \begin{array}{c} 12 \\ 12 \end{array} \begin{array}{c} 6 \\ 6 \end{array}$  |  $\begin{array}{c} 6 \\ 6 \end{array} \begin{array}{c} 12 \\ 12 \end{array} \begin{array}{c} 1 \\ 2 \end{array}$  | <sup>[20]</sup>  
 $\begin{array}{c} 6 \\ 6 \end{array} \begin{array}{c} 12 \\ 12 \end{array} \begin{array}{c} 6 \\ 6 \end{array}$  |

牛角 | X - | 0 0 | X - | 0 0 | 0 0 |

鼓 | X X | X X | X X X | X X X | X X |

笙 | 6 32 2 6 | <sup>[24]</sup>  
3 55 6 5 | 3 5 6 3 |

牛角 | 0 0 | X - | 0 0 | X - | 0 0 |

鼓 | X X | X X | X X | X X X | 0 0 |

笙 | 6 32 3 2 | 1.2 3.3 | <sup>[28]</sup>  
6 65 3 5 | 6 65 3535 | 3.2 6 |

牛角 | X - | 0 0 | X - | X - | X - |

鼓 | X X | X X X | X 0 | X X | X X X |

笙	[32]	6 32	1 3	6 12	0	6 32	1 3	6 65	3 5	6 65	3 2	
牛角		0	0	X	-	0	0	X	-	0	0	
鼓		X	0	X	(X)	X	(X X)	X	0	X	(X)	
笙	[36]	3.2	0	3 32	3 5	5 32	5 3	5 32	1 2	[40]	3.2	6
牛角		X	-	0	0	X	-	X	-	X	-	
鼓		X	(X X)	X	0	X	(X)	X	(X X)	X	(X)	
笙		3.2	6 6	6 3	3 5	3 6	6 12	3.5	3 5	[44]		
牛角		X	-	X	-	0	0	X	-			
鼓		X	(X)	X	(X X)	0	0	X	(X)			
笙		3212	3 5	6 6	3 5	1 2	3 5	[48]	0	-		
牛角		0	0	X	-	0	0	X	-			
鼓		X	(X X)	X	0	(X X X)	(X X X)	(X X)	X			

# 梗塞肖

1=F  $\frac{2}{4}$

中速稍快

笙	* [1]	5	-	-	-	5 53 5 5	5	-	-	-	[4]	2 11 1 5
牛角		(X)	-	-	-	X	-	(X)	-	-	X	-
鼓		(X)	-	-	-	X	-	(X)	-	-	X	-

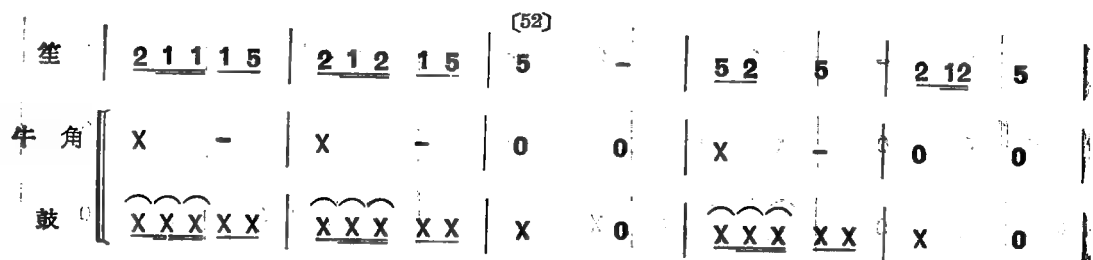
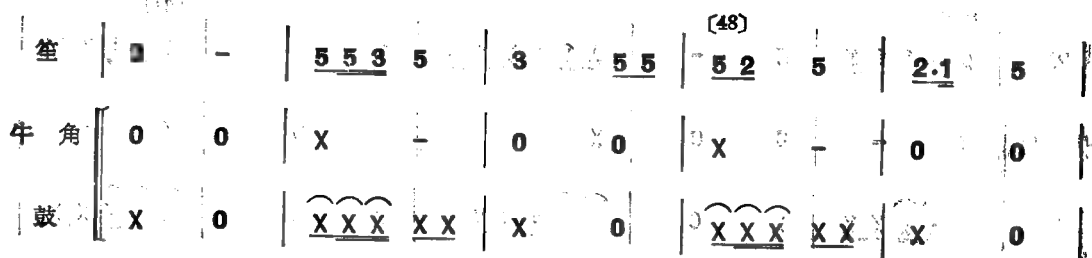
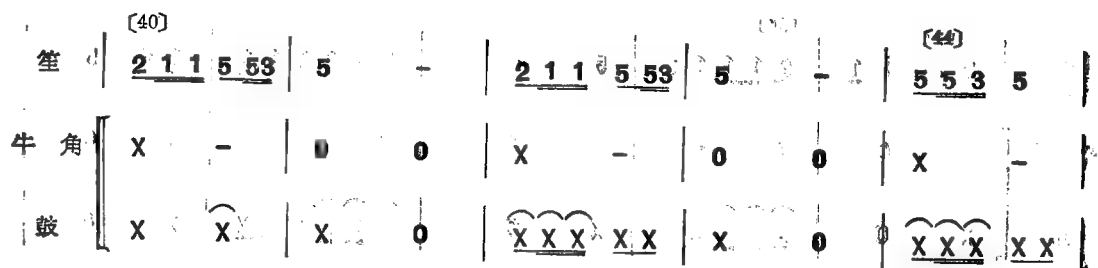
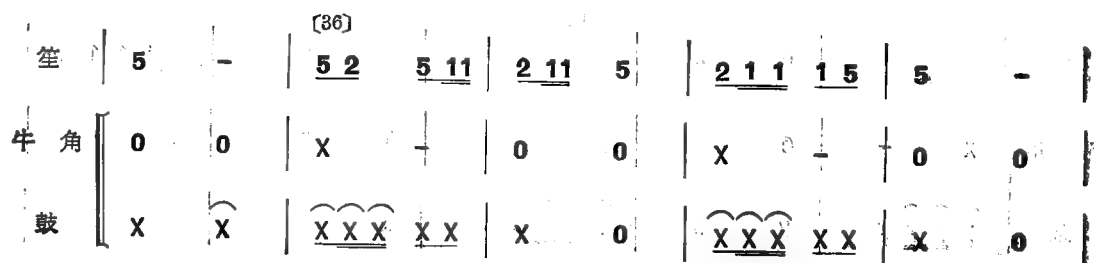
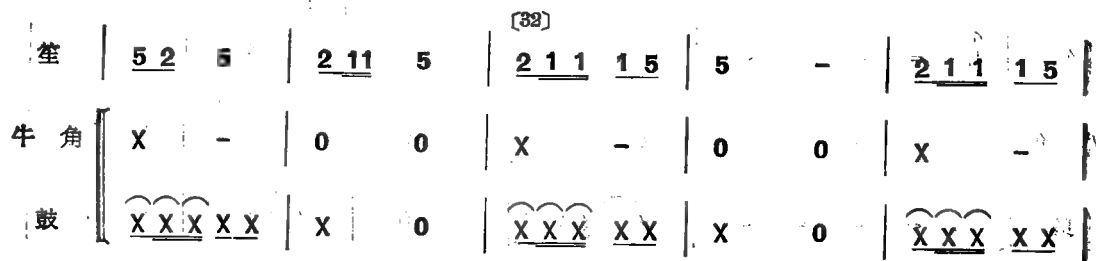
笙	$\overset{\wedge}{5}$ - - - -	$\frac{2}{4}$ <u>5 . 3 1 5</u>   3 .	$\overset{[8]}{1}$   <u>2 2 1 1 5</u>   5 -
牛角	$\overset{\wedge}{X}$ - - - -	$\frac{2}{4}$ X -   0 0	X -   0 0
鼓	X - - - -	$\frac{2}{4}$ <u>X X X X X</u>   X 0	<u>X X X X X</u>   X 0

笙	<u>2 2 1 1 5</u>   5 -	$\overset{[12]}{5 . 2 5}$   <u>2 5 5</u>   <u>2 1 1 1 5</u>	
牛角	X -   0 0	X -   0 0	X -
鼓	<u>X X X X X</u>   X 0	<u>X X X X X</u>   X 0	<u>X X X X X</u>

笙	5 . 1	$\overset{[16]}{2 1 1 1 5}$   5 -	<u>5 . 2 5 1 1</u>   <u>2 5 5</u>
牛角	0 0   X -	0 0   X -	0 0
鼓	X 0   <u>X X X X X</u>	X 0   <u>X X X X X</u>	X 0

笙	$\overset{[20]}{2 1 1 1 5}$   5 -	<u>2 1 1 5 5 3</u>   5 -	$\overset{[24]}{2 1 1 5 5 3}$
牛角	X -   0 0	X -   0 0	X -
鼓	<u>X X X X X</u>   X 0	<u>X X X X X</u>   X 0	<u>X X X X X</u>

笙	5 -   <u>2 1 3 5</u>   3 -	$\overset{[38]}{5 5 3 5}$   3 -	
牛角	0 0   X -	0 0   X -	0 0
鼓	X 0   <u>X X X X X</u>   X 0	<u>X X X X X</u>   X 0	



笙	<u>2 1 2</u> <u>1 5</u>	[56] 5 -	<u>2 1 1</u> <u>1 5</u>	5 -
牛角	X -	0 0	X -	0 0
鼓	<u>X X X</u> <u>X X</u>	0 0	<u>X X X</u> <u>X X</u>	X 0

## 拉 梗 整

1=F  $\frac{2}{4}$

中速 稍快

笙	[1] 5 -	<u>2 1 1</u> <u>1 5</u>	5 -	[4] <u>5 2</u> <u>5 3</u>	<u>2 1 1</u> 5
牛角	0 0	X -	0 0	X -	0 0
鼓	X 0	<u>X X X</u> <u>X X</u>	X 0	<u>X X X</u> <u>X X</u>	X 0

笙	<u>2 1 1</u> <u>1 5</u>	5 -	[8] <u>2 1 1</u> <u>1 5</u>	5 -	<u>5 2</u> <u>5 1 1</u>
牛角	X -	0 0	X -	0 0	X -
鼓	<u>X X X</u> <u>X X</u>	X 0	<u>X X X</u> <u>X X</u>	X 0	<u>X X X</u> <u>X X</u>

笙	[12] <u>2 1 1</u> 5	<u>2 1 1</u> <u>1 5</u>	5 -	<u>2 1 1</u> <u>5 5 3</u>	5 -
牛角	X -	X -	0 0	X -	0 0
鼓	X 0	<u>X X X</u> <u>X X</u>	0 0	<u>X X X</u> <u>X X</u>	0 0

笙	[16] <u>2 1 2</u> <u>5 5 3</u>	5 -	<u>5 5 3</u> 5	3 -	[20] <u>5 5 3</u> 5
牛角	X -	0 0	X -	0 0	X -
鼓	<u>X X X</u> <u>X X</u>	X 0	<u>X X X</u> <u>X X</u>	X 0	<u>X X X</u> <u>X X</u>



笙	<u>2 12</u> <u>5 5</u>   <u>5 2</u> 5   <u>2 12</u> 5   <sup>[24]</sup> <u>2 1 2</u> <u>1 5</u>   5 -
牛角	0 0   X -   0 0   X -   0 0
鼓	X 0   <u>X X X</u> <u>X X</u>   X 0   <u>X X X</u> <u>X X</u>   X 0

【附】 耍坛代表性曲谱

曲 一

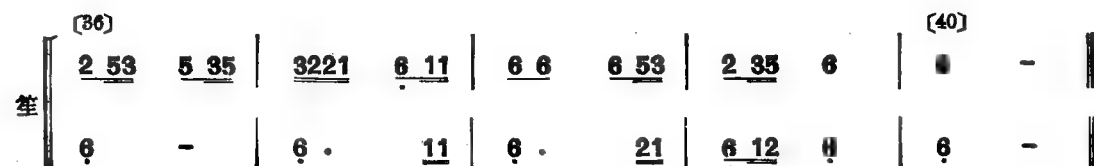
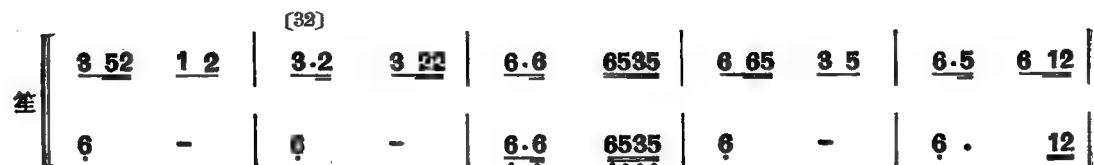
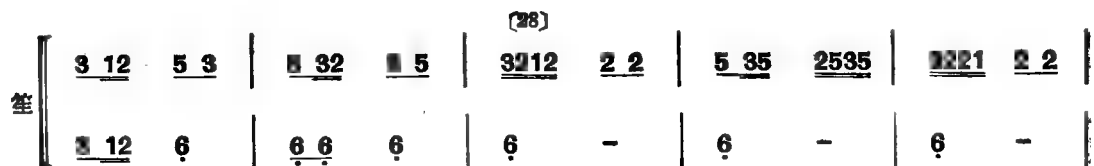
1=D  $\frac{3}{4}$

传授 熊 忠 恒  
记谱 廖 廖 何 曾  
国 庆 政 军 友 剑

中速 稍快

笙①	[1]   <u>6 23</u> <u>6 6</u>   <u>6.5</u> <u>3 23</u>   <u>6 65</u> <u>6 12</u>   [4] <u>5.3</u> <u>5 35</u>   <u>3221</u> <u>6 11</u>
	0 0   6 6   6 6   6 -   6 11
笙	[8]   <u>6 65</u> <u>3 32</u>   <u>3 12</u> <u>3 56</u>   6# -   $\frac{5}{\sharp}$ 6 $\frac{5}{\sharp}$ 6#   <u>6 12</u> <u>5 3</u>
	<u>2 6</u> <u>6 12</u>   <u>3 12</u> 6   6# -   6 6   <u>6 12</u> <u>5 3</u>
笙	[12]   <u>6 6</u> <u>6 6</u>   <u>3 3</u> <u>6 6</u>   <u>0 53</u> <u>1 23</u>   <u>3 6</u> <u>5 6</u>   <u>6 6</u> <u>6 6</u>
	<u>6 6</u> <u>6 6</u>   <u>1 11</u> <u>2 35</u>   <u>3 12</u> <u>1 22</u>   <u>6 6</u> <u>6 2</u>   <u>0 3</u> <u>21 6</u>
笙	[16]   <u>2 16</u> 6   <u>6 6</u> <u>6 6</u>   <u>6 6</u> <u>6 6</u>   [20] <u>5 6</u> <u>6 6</u>   <u>6 6</u> <u>5 6</u>
	<u>0 2</u> 2#   <u>3 12</u> <u>3 5</u>   <u>2 0</u> <u>2532</u>   6 6   <u>6 21</u> 6
笙	[24]   <u>6 6</u> <u>2 1</u>   <u>6 6</u> <u>1 2</u>   <u>1 21</u> <u>6 1</u>   <u>6.5</u> <u>3 12</u>   <u>6 65</u> <u>3 3</u>
	<u>2 6</u> <u>2 1</u>   6 6   <u>1 21</u> <u>6 1</u>   <u>2.5</u> <u>3 12</u>   <u>2 0</u> <u>6 3</u>

① 两行分谱表示笙的两个声部。

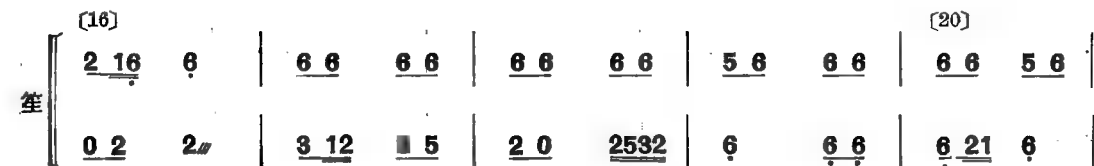
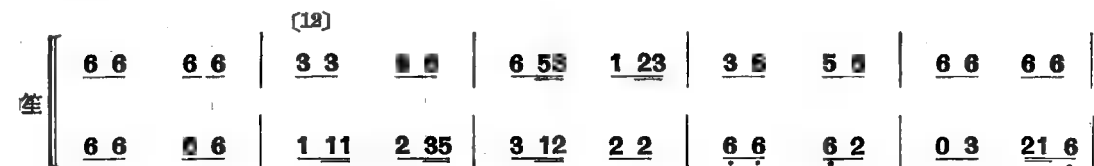
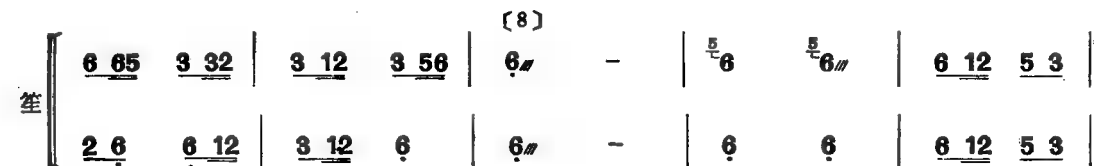
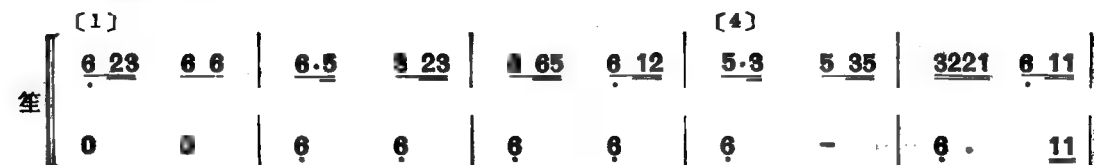


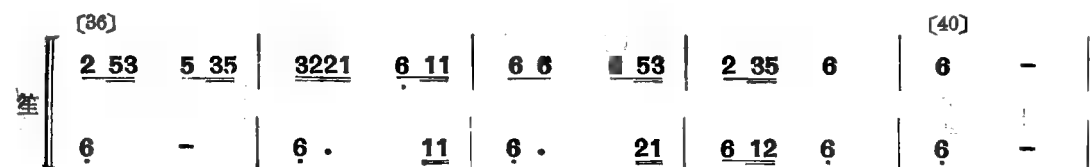
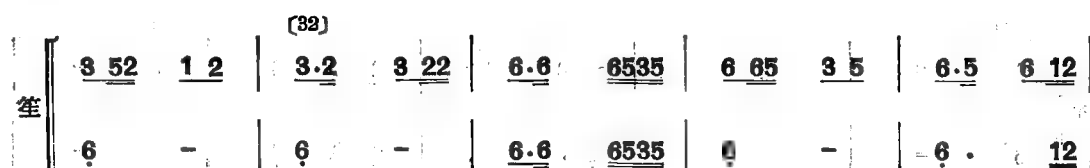
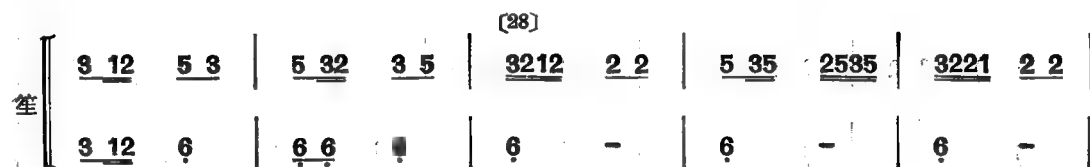
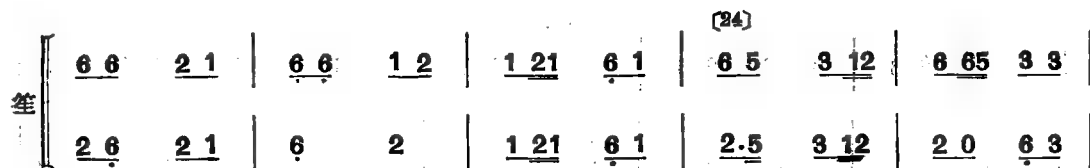
## 曲 二

1=D  $\frac{2}{4}$

传授 王 诗 田  
记谱 廖国庆、何政军

中速稍快



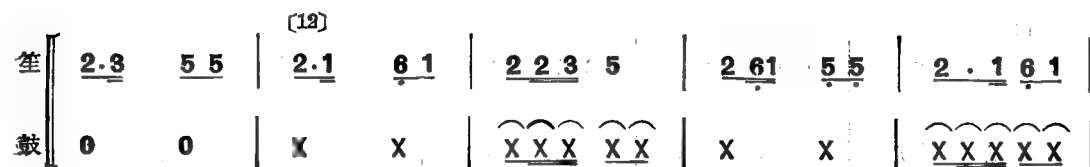
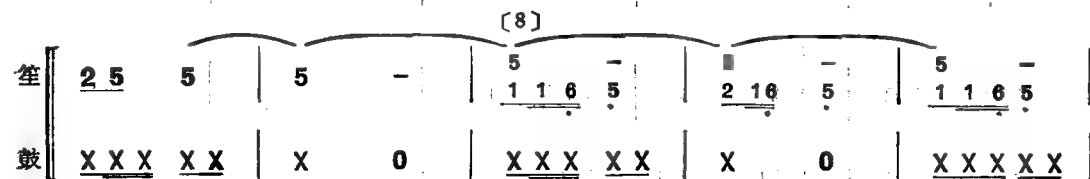
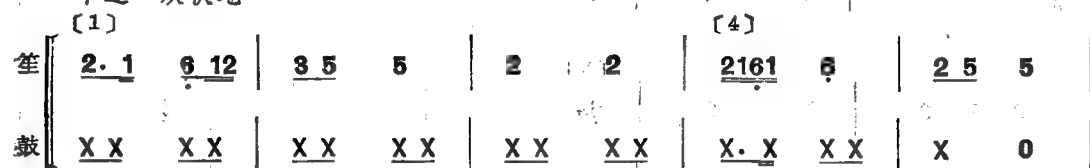


### 曲 三

1=F  $\frac{2}{4}$

中速 欢快地

传授 王 诗 田  
记谱 廖国庆、何政军



[16] [20]

笙	3 5	5	2 32	6 5	3 5	5	5	-	5	-
鼓	X	X	X	X X	X X X	X	X		X X X	X X

[24]

笙	5	-	5 53	2	2 5	5	5	16	5	2 1	5
鼓	X	0	0 X	X	X	X	X	X	X	X	X

[28]

笙	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-
鼓	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

[32]

笙	5	-	5	-	5	-	5	-	5 5 6	1 61
鼓	X	X	X	X	X X	0	X	X	X X X	X X

[36] [40]

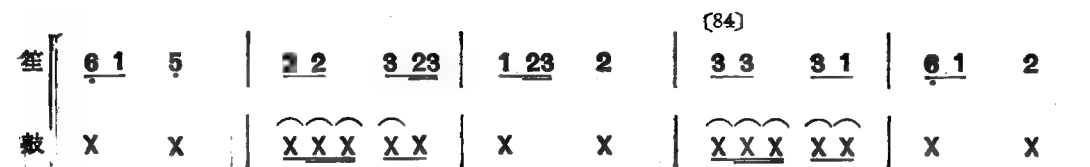
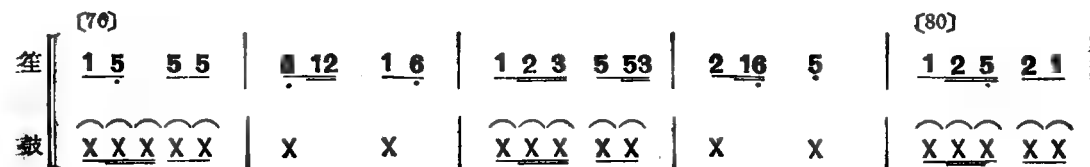
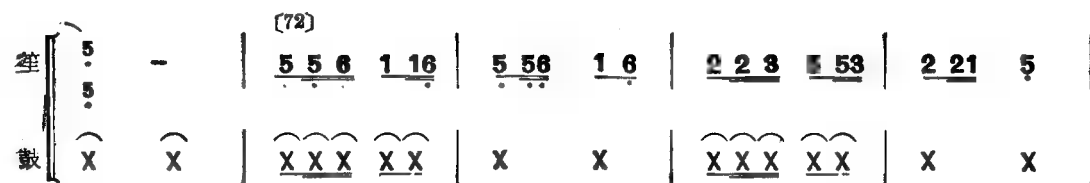
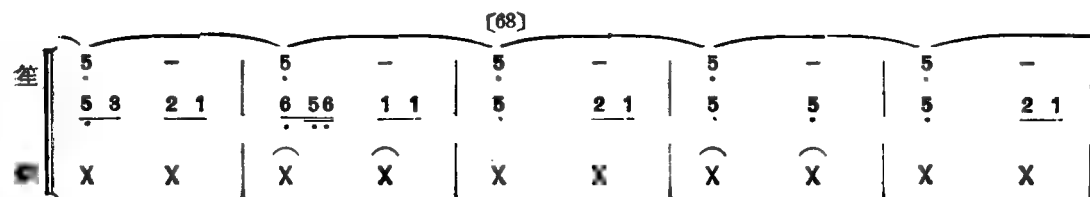
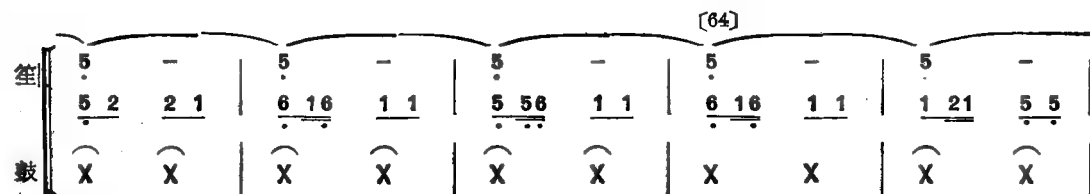
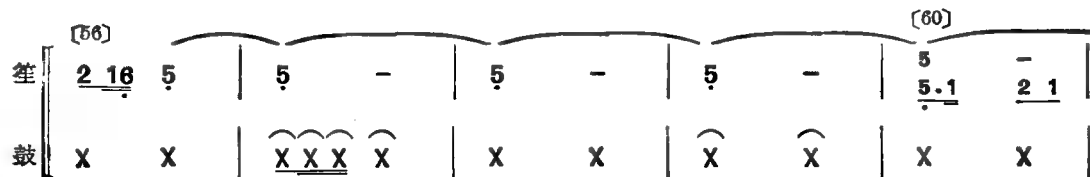
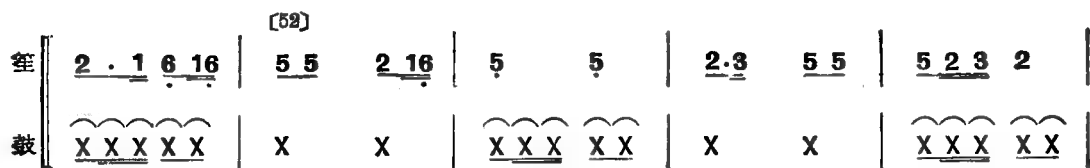
笙	6	1	5 2 1	5 53	2 16	5	1 5	5 53	3 23	5 53
鼓	X	X	X X X	X X	X	X	X X X	X X	X	X

[44]

笙	5 5 3 2 5	5 3	2 6	5	5	1 26	5	5 5	1 23
鼓	X X X X X	X	X	X X X	X X	X	X	X X X	X X

[48]

笙	5 61	5	5 6 1	2 2	5 61	5	2 1	2 1	5 5	2
鼓	X	X	X X X	X X	X	X	X X X	X X	X	X



[88]

笙	<u>2 2 3 5 5</u>	<u>2 2</u> 5	<u>2 2 3 5 5</u>	<u>5 1</u> <u>3 3</u>	<u>2 . 3</u> <u>2 3</u>
鼓	<u>X X X X X</u>	X X	<u>X X X</u> <u>X X</u>	X	<u>X X X</u> <u>X X</u>

[92]

笙	<u>5 5</u> 5	<u>2 3 2</u> <u>6 1</u>	<u>2 5</u> 5	5 5 -	5 -
鼓	X X	<u>X X X</u> <u>X X</u>	X X	X X	X X

[96] [100]

笙	5 -	5 -	5 -	5 -	5 -
鼓	<u>1 3</u> 2	<u>2 6</u> 5	<u>1 5</u> <u>1321</u>	<u>2 2</u> 6	<u>1 5</u> <u>1322</u>
笙	<u>1 3</u> 2	<u>2 6</u> 5	<u>1 5</u> <u>1321</u>	<u>2 2</u> 6	<u>1 5</u> <u>1322</u>
鼓	X X	X X	X X	X X	X X

[104]

笙	5 -	5 -	5 -	5 -	5 -
鼓	<u>1 6</u> 1	<u>1 5</u> 5	<u>1232</u> 1	<u>2161</u> 5	<u>2161</u> 5
笙	<u>1 6</u> 1	<u>1 5</u> 5	<u>1232</u> 1	<u>2161</u> 5	<u>2161</u> 5
鼓	X X	X X	X X	X X	X X

[108]

笙	5 -	5 -	2	<u>1 6 1</u>	<u>1 6 1</u> <u>5 2 1</u>
鼓	<u>5 16</u> 5	<u>5 16</u> 5	X X X	X X	<u>X X X</u> <u>X X</u>
笙	<u>5 16</u> 5	<u>5 16</u> 5	X X X	X X	<u>X X X</u> <u>X X</u>
鼓	X X	X X	X X X	X X	<u>X X X</u> <u>X X</u>

[119]

笙	<u>1 53</u> <u>2 16</u>	5 -	<u>6 16</u> <u>1 2</u>	<u>2 1</u> <u>5 3</u>	<u>2 1</u> 2
鼓	X X	<u>X X X</u> <u>X X</u>	X X	<u>X X X</u> <u>X X</u>	X X
笙	<u>1 53</u> <u>2 16</u>	5 -	<u>6 16</u> <u>1 2</u>	<u>2 1</u> <u>5 3</u>	<u>2 1</u> 2
鼓	X X	<u>X X X</u> <u>X X</u>	X X	<u>X X X</u> <u>X X</u>	X X

[116] [120]

笙	<u>1 2 3 5 32</u>	<u>2 16</u> 5	5 <u>2 16</u>	5 -	<u>5 1</u> <u>6 1</u>	2 1
鼓	<u>X X X X X</u>	X X	<u>X X X X X</u>	X X	<u>X X X X X</u>	X X
笙	<u>1 2 3 5 32</u>	<u>2 16</u> 5	5 <u>2 16</u>	5 -	<u>5 1</u> <u>6 1</u>	2 1
鼓	<u>X X X X X</u>	X X	<u>X X X X X</u>	X X	<u>X X X X X</u>	X X

### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



舞 者

#### 服 饰

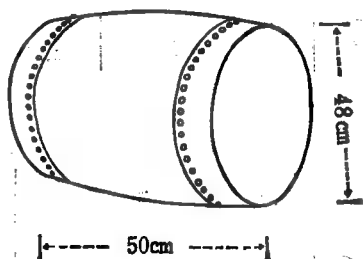
舞者 将长3米左右、宽35厘米的白布帕在头上从左向右缠绕,最后将帕头掖在帕内。身着湖蓝色长衫,腰扎白色布腰带或绣花腰带。穿黑色圆口布鞋、草鞋(或赤脚)。



白布帕包扎法

#### 道 具

1. 芦笙 同《芦笙舞》芦笙。
2. 吊鼓 鼓身用长50厘米、直径48厘米的整段圆木挖成,再用牛皮绷面。

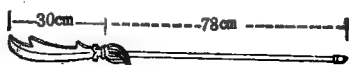


吊 鼓

3. 牛角 选用长 27 厘米、角管直径 7 厘米的水牛角。

4. 木刀

5. 竹枝 长 130 厘米, 枝上端带竹叶。



木 刀

## (四) 动作说明

### 道具执法和运用

“执笙”、“摆笙”、“绕笙”均同《芦笙舞》同名动作。

### 基本动作

#### 1. 鞠躬礼

准备 站“小八字步”, 两手“执笙”。

第一~二拍 向前鞠躬(见图一)。

第三~四拍 右脚退一步成左“前点步”。

第五~六拍 上右脚成“正步”, 同时鞠躬。

第七~八拍 身体起直, 眼视前方。

#### 2. 踏跳步

第一~二拍 左脚经前向右踏地并跳转四分之一圈, 同时, 右腿屈膝、勾脚前抬, 双手做左“绕笙”(见图二)。



图 一



图 二

第三~四拍 右脚落地随即原位小跳, 同时左腿屈膝勾脚微前抬, 双手“执笙”回至胸前。

第五~六拍 做第三至四拍的对称动作。

第七拍 右脚向左踏地膝微屈, 同时身体向左转四分之一圈, 左脚微离地, 双手“执



笙”回至胸前。

第八拍 左脚落地成“小八字步”。

### 3. 踏跳转身

第一拍 右脚原位踏地一次,左脚自然离地,右“摆笙”,上身随之微左倾。

第二拍 上身姿态不变,左脚原位踏地、随之勾脚前抬。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

第五~六拍 右脚落地向左碾转四分之一圈,同时左腿屈膝勾脚小“鹞腿”,上身随之左拧右倾,右“绕笙”,眼视手(见图三)。

第七~八拍 做第五至六拍的对称动作。

第九拍 右脚落成“大八字步”,双手“执笙”回至胸前。

第十拍 静止。

第十一~十二拍 左、右脚原位交替踏地一次。双手“执笙”随之稍向左、右摆动。

### 4. 蛇抱蛋

第一~十六拍 做两次“踏跳步”。

第十七~十八拍 左脚上一大步,右“跪蹲”(见图四)。



图 三



图 四



图 五

第十九~二十拍 向右转半圈成第十七至十八拍的对称姿态。

### 5. 跛跛脚

第一~八拍 做“踏跳步”。

第九~十四拍 做“踏跳步”的第一至六拍动作。

第十五拍 右脚落地成“小八字步”,双手“执笙”回至胸前。

第十六拍 左脚为重心,右脚原位踏地后迅速屈膝旁抬,双手“执笙”随之稍左摆。

第十七拍 左脚向左跳转四分之一圈,同时右腿屈膝微前抬,双手“执笙”随之稍右摆,上身右拧左倾(见图五)。

第十八~十九拍 保持姿态,左脚向前小跳两次,眼视前方。

第二十~二十二拍 右转身四分之一圈,右腿屈膝稍前抬,左脚向前小跳三次。双手“执笙”随之稍左摆,上身顺势微向右拧倾。

第二十三~二十五拍 做第十七至十九拍动作。

第二十六拍 右脚落地成“大八字步”，膝微屈，向右转四分之一圈，双手“执笙”于胸前。

第二十七拍 左脚原地踏一步。

#### 6. 前进转身步

第一拍 左腿微屈膝脚经前向左划弧线落于左前，同时右膝微屈伸一次，身体转向左前。



图 六



图 七

第二拍 做第一拍的对称动作(见图六)。

第三~四拍 同第一至二拍动作。

第五拍 同第一拍动作。

第六拍 右脚向前迈步后向左速转半圈，同时右“摆笙”，上身微向左拧倾。

第七拍 左脚向后退一步前脚掌先着地，膝随之屈伸一次，双手“执笙”于胸前，上身微前俯。

第八拍 右脚起向后退两步，其他动作同第七拍。

第九拍 右脚后退一步成左“前点步”，身体微后倾，双手“执笙”于胸前(见图七)。

第十~十一拍 左、右脚交替原地踏步成“大八字步”，同时双手“执笙”向下晃两次。

#### 7. 前进后退步

准备 站“大八字步”，双手“执笙”。

第一拍 左腿微屈膝脚经前向左划弧线落于左前，右膝随之微屈伸一次，同时左“摆笙”。

第二拍 右脚在左脚后侧踏地，膝微屈上身略前俯，同时双手“执笙”下晃至腹前。

第三~四拍 左、右脚交替踏步成“大八字步”，膝随之微屈伸两次，同时双手“执笙”下晃两次，上身微前俯。

第五拍 右脚退步为重心，膝微屈，上身微前俯，双手“执笙”于胸前。

第六拍 左脚脚跟离地, 上身微后仰, 双手“执笙”稍上抬(见图八)。

第七~八拍 右、左脚交替原位踏步, 双手“执笙”于胸前, 上身随之微前俯。

### 8. 抬腿跳

第一拍 左脚在右脚前踏地随即原位小跳, 身体顺势转向右前; 同时右腿屈膝前抬(见图九)。



图 八



图 九

第二拍 右脚落地随即向左跳转四分之一圈, 左腿屈膝前抬, 双手左“摆笙”(见图十)。

第三拍 左脚落地随即向左跳转四分之一圈, 右腿屈膝微后抬, 双手“执笙”向下晃至腹前, 上身前俯, 眼视下方。

第四拍 右脚落地随即向左跳转四分之一圈, 左腿屈膝旁抬, 同时右“绕笙”, 上身微前俯, 眼视前下方(见图十一)。



图 十



图 十一

第五拍 左脚落地, 随即向左跳转四分之一圈, 右腿屈膝前抬, 双手右“摆笙”。

第六拍 右脚落地随即原位小跳一次, 左腿向左微抬, 上身微前俯, 双手“执笙”下晃至腹前。

### 9. 踏跳转

第一拍 右脚在左脚前踏地, 随即向左跳转四分之一圈, 左腿屈膝旁抬, 双手“执笙”

经上抬划至左侧,笙尖向上,上身微左拧。

第二拍 左脚落地成“大八字步”,双膝微屈,双手“执笙”晃回胸前,上身微前俯(见图十二)。

第三~四拍 同第一至二拍动作。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

第九拍 左腿经屈膝前抬落地,右膝随之屈伸一次。

第十拍 以左脚为轴向左连续点步转一圈。

#### 10. 旁抬腿跳

第一~二拍 左脚经前向右踏地随即小跳一次,同时右腿屈膝旁抬,双手左“绕笙”。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

第五~六拍 同第一至二拍动作。

第七拍 右脚落地成“大八字步”,双手“执笙”晃回胸前。

第八拍 左脚原位踏一步,双手“执笙”随之向下晃动一次。

#### 11. 连体点转

第一拍 左脚上步,双膝稍屈伸一次。

第二拍 并右脚点地,带动身体向左转一圈,同时双手左“摆笙”。

第三~四拍 左脚撤一步,靠右脚成“正步”。双手“执笙”经上抬晃至身右侧,笙尖向上,上身微右拧。

第五~六拍 右、左脚原位交替踏地一次,双膝随踏步屈伸,双手“执笙”随之上、下晃动两次。

#### 12. 前进步

第一拍 左腿微屈膝脚经前划向左,右膝随之微屈伸一次,上身向左拧微右倾,同时双手左“摆笙”。

第二拍 做第一拍的对称动作。

第三拍 左、右脚交替原位踏步,膝随之微屈伸,双手“执笙”划回胸前,随即向下晃动一次。

第四拍 同第一拍动作。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

#### 13. 后退步

第一拍 右脚撤步膝稍屈为重心,上身微后仰,双手“执笙”略上抬。

第二拍 左脚向后退一步为重心,膝顺势略屈、伸,上身微前俯,双手“执笙”略下晃。

第三拍 右、左脚原位交替踏步,双膝随之微屈、伸,双手“执笙”于胸前。



图 十二

第四拍 同第一拍动作。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

#### 14. 旁撩弹腿跳

准备 一拍起法(儿),右脚原位起跳,左腿屈膝略旁抬。

第一拍 右脚落地微屈膝,同时左腿经勾脚旁撩出,双手“执笙”于胸前略上抬(见图十三)。



图 十三

第二拍 前半拍,左脚落地膝微屈,双手“执笙”略下晃。后半拍,左脚跳起,右腿屈膝向旁略抬起。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

第五~六拍 同第一至二拍动作。

第七拍 右脚落于左脚旁虚点膝微屈朝左前,同时双手右“摆笙”,上身微前俯,左倾右拧(见图十四)。

第八拍 静止。

#### 15. 弹腿纵跳

准备 一拍起法(儿),左脚原位起跳,右腿屈膝略前抬。

第一拍 左脚落地微屈膝,同时右腿经勾脚落地再前撩,双手“执笙”于胸前略上抬(见图十五)。



图 十四



图 十五

第二拍 前半拍,右脚落地膝微屈,双手“执笙”略下晃。后半拍,右脚跳起,左腿屈膝略向前抬。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

第五~六拍 同第一至二拍动作。

第七拍 右脚落地膝微屈,同时左腿屈膝略后抬,上身顺势微前俯,双手“执笙”下晃,眼视手(见图十六)。

第八拍 前半拍,左脚落地膝微屈,双手“执笙”略上抬。后半拍,左脚跳起。

第九拍 做第七拍的对称动作。

第十拍 右脚落地膝微屈,双手“执笙”于胸前。

第十一拍 左腿向左前跨跳一大步成右“跪蹲”,上身微前俯左拧,眼视下方。同时双手“执笙”经上抬划至左侧,笙尖向上(见图十七)。



图 十六



图 十七

第十二拍 前半拍保持姿态。后半拍身体起直。

第十三~十四拍 做第十一至十二拍的对称动作。

第十五~十六拍 做第十一至十二拍的动作。

## 16. 撩弹腿跳

第一~九拍 同“踏跳转身”第一至九拍动作。

第十拍 前半拍保持姿态。后半拍,左脚原位起跳,右腿屈膝略旁抬。

第十一~十六拍 同“旁撩弹腿跳”第一至六拍的对称动作。

## 17. 小跳转身

第一~六拍 同“踏跳步”第一至六拍动作。

第七拍 右脚原位踏地,随即跳起,同时左腿勾脚屈膝后抬,双手“执笙”下晃至腹前,上身微前俯,眼视前下方。

第八拍 右脚落地膝微屈。

第九拍 左脚原位踏地,随即跳起向左转半圈,同时右腿屈膝勾脚后抬,上身微前俯。

第十拍 左脚落地膝微屈,双手左“摆笙”。

第十一拍 落右脚成“大八字步”，双手“执笙”划至胸前。

第十二拍 静止。

#### 18. 踏踢步

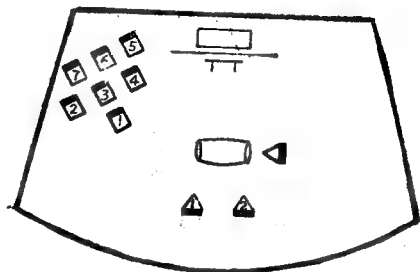
第一~二拍 同“踏跳转身”第一至二拍动作。

第三拍 左脚落成“大八字步”，双手左“摆笙”。

## (五) 跳法说明

### 文 坛

《文坛》亦称“正坛”，是丧事活动中为超度亡灵时跳的祭祀性舞蹈，舞蹈在灵堂(设有灵台的堂屋)内进行，堂屋正中吊一牛皮鼓(□)，靠里墙置死者棺木(□)，外置一小供桌为灵台(▽)，上有灵牌、香蜡、供品等物，中间挂一竹帘(——)相隔。



表演位置图

表演时，掌坛师(①)在灵台右侧“嗨歌”(唱超度亡灵的歌)，演员位置如图：吹唢呐二人(②、③)，击鼓、锣、小镲、马锣等四人(④~⑦)站在掌坛师身后，一人双手执鼓槌(▽)随音乐节奏边击鼓边即兴做与舞者配合的动作，二舞者(▽、▽)围绕吊鼓边吹芦笙边舞蹈。参加者均为死者的男性亲属，舞蹈情绪低沉，虔诚肃穆。

#### 〔蔑梗整〕

〔1〕~〔8〕 面向吊鼓做“鞠躬礼”两次。

〔9〕~〔24〕 做“踏跳步”四次。

〔25〕~〔90〕 做“踏跳转身”十一次。

〔91〕~〔94〕 做“踏跳步”。

#### 〔梗耍顶〕

第一遍 反复做“蛇抱蛋”接“踏跳步”。

第二遍 做“跛跛脚”四次。

### 武 坛

《武坛》是丧事活动中，为祭奠六十岁以上战争中阵亡的死者而表演的祭祀性舞蹈。舞蹈在灵堂(同《文坛》)内进行。开始前，掌坛师两手握木刀(刀尖朝前)在前开路“嗨歌”，二

人吹芦笙，二人吹牛角，二人右手执竹枝朝前做刺杀动作，随掌坛师从灵堂外走进灵堂。击吊鼓者在屋中随“嗨歌”自由吟唱击鼓。众人进堂屋后面向灵台，围吊鼓成半圆形开始舞蹈。舞蹈情绪悲壮激昂，动作粗犷刚健。

嗨歌内容大意如下：

远古时虎豹多，坛做不起来，无人敢跳舞，亡人的亲友们商议，向天帝启奏，以降虎豹。天帝怜悯众生，发下了刀、笙、牛角，驱散了虎豹，于是大家又高高兴兴地跳坛了。

〔梗它雀〕掌坛师带领众人围吊鼓先沿顺时针跑“圆场”一圈后再沿逆时针方向跑“圆场”一圈至屋左下场。

〔梗叟〕第一遍

〔1〕~〔4〕执芦笙者从屋左侧走上场，面向吊鼓做“鞠躬礼”一次。持竹枝者，吹牛角者仍站在屋左侧。

〔5〕~〔48〕做“前进转身步”数次。

第二遍 做“前进后退步”数次。

〔梗塞肖〕第一遍

〔1〕~〔5〕（过门）原地静止。

〔6〕~〔58〕反复做“抬腿跳”。

第二遍 做“踏跳转”数次。

〔拉梗整〕第一遍 做“旁抬腿跳”数次。

第二遍 反复做“连体点转”接“踏跳转”。

## 耍 坛

《耍坛》是珙县一带在丧葬仪式开始前接待宾客和出丧时或出丧后进行的舞蹈，可在堂屋内表演，亦可在院坝中进行。屏山、兴文县也有在庆贺生日或婚礼中表演的。表演时人数不限，参加者均为男性。情绪欢快热烈，常通宵达旦。舞蹈进入高潮时常插入即兴的技巧性表演，气氛热烈。

舞蹈开始前，众舞者手执芦笙在场院围成圆圈，主人示意“开始”后，即边吹奏芦笙边沿逆时针方向舞蹈。

〔梗塞肖〕第一遍 做“前进步”。

第二遍 做“后退步”。

《耍坛》代表性曲谱〔之三〕

〔1〕~〔20〕 做“旁撩弹腿跳”五次。

〔21〕~〔32〕 做“前进步”三次。



- 〔33〕~〔34〕 反复做“前进步”第一至四拍动作。
- 〔35〕~〔58〕 做“弹腿纵跳”三次。
- 〔59〕 静止。
- 〔60〕~〔71〕 做“后退步”三次。
- 〔72〕~〔95〕 做“撩弹腿跳”三次。
- 〔96〕~〔97〕 静止。
- 〔98〕~〔109〕 做“小跳转身”两次。
- 〔110〕~〔112〕 做“小跳转身”第七至十二拍动作。
- 〔113〕~〔116〕 做“踏跳步”。
- 〔117〕~〔119〕 做“踏踢步”两次。
- 〔120〕~〔121〕 各自跑下场。

## (六) 艺人简介

陶志三 男, 1910年生, 苗族, 兴文县人。三十岁就开始掌坛, 通晓本民族文化艺术和史籍。他积极传授芦笙舞, 并会拳术、耍狮子、钻火圈、爬杆上高台等技艺, 在宜宾一带很有影响。

传 授	陶志三、熊忠旦、熊德忠 熊永生、陶明忠、李丙安
编 写	杨北渠、邱启光、万 林
绘 图	周 权
资料提供	张蜀才、李经怀、陶春尧 熊永进、熊信元、熊定邦 马国军、周 莉
执行编辑	柳万麟、梁力生

## 四川傈僳族舞蹈概况

四川境内的傈僳族，共有人口一万六千一百多人(据《四川省统计局关于1990年人口普查主要数据的公报》)，分布在凉山彝族自治州的德昌、会东、会理、盐源、木里和攀枝花市的盐边、米易等县，尤以德昌县的南山、金沙、宽裕，会东县的嘎吉、龙树、火石沟、新村、华乐等地和盐边县的岩门、米易县的新山两个傈僳族自治乡人口较为密集，为其主要聚居区。他们自称“傈僳扒”、“尼仆”，由于该民族以麻布为衣，习惯上按所穿麻布的颜色不同，又有“白傈僳”、“黑傈僳”、“花傈僳”之称。傈僳族的语言属汉藏语系藏缅语族彝语支。四川境内的傈僳族，尚未使用文字，除讲本民族的语言外，一般都能讲流利的汉语和附近其他民族的语言。

傈僳族是一个古老的民族，有着悠久的历史 and 独特的传统习俗。据《云南少数民族》考证，远在公元八世纪前，傈僳族的先民便聚居在四川的雅砻江及川滇交界的金沙江两岸的广大地区。公元1548年至1549年，大批的傈僳族人，不堪土司的压迫，渡澜沧江，翻越碧罗雪山到云南境内定居。到公元1803年(清嘉庆八年)和公元1821年(清道光元年)期间，傈僳族迫于清王朝的压迫，又有三次大的迁徙，经过辗转流离，由云南蒙化、两江(今巍山县)一带，迁入四川西南部定居。《盐边民族志》也记载了这一史实。

据清光绪本《盐源县志·夷俗》载：傈僳“居深山中，怠于种植，爬树逐兽捕鱼，男妇皆猿捷，物多生啖，有茹毛饮血之风。”过着以狩猎、采集为主的原始生活。后来，逐渐从事农耕，以家庭手工业和农、猎物进行以物易物的交换。家族观念极强，共耕共作，相互帮助，至今尚存有食共享的原始共产主义的遗风。

傈僳族信奉万物有灵，崇拜祖先，敬山神、川神、白龙神等，设香花(家庭神龛)供三枝红木树枝，庙内一般供奉石头。占卜盛行“烧羊膀”，用公羊肩胛骨烧后的裂纹来判断吉

凶。人死土葬,死于非命者火葬。敬神、驱鬼、办丧事都离不开巫师,称巫师为“尼扒”,有的地方称会念东巴经的巫师为“东巴”。重丧事,丧事中有由巫师主持的“交魂”、“看阴地”、“烧灵”等仪式活动。

傈僳族主要的传统节日有:农历六月二十四日的“火把节”(又称“小年”、“么年”),十月初一的“牛王会”,正月初一的“春节”等,这些节日都是男女青年择偶、婚娶的良辰佳期。

傈僳族是一个能歌善舞的民族,婚丧嫁娶,喜庆丰收和欢度民俗节日中,都有歌舞活动。重逢叙旧、提亲说媒等,都能徒歌即兴赋词进行,舞蹈则少有即兴徒歌而舞的。一般是无乐器伴奏、无舞曲配合,就不能舞蹈。此外,傈僳族还有一个特殊的习俗,就是每年农历三月三“土蚕会”以后至六月六日这段时间里,不能跳舞。据说在这段时间里,葫芦笙和竹笛会吹坏庄稼。故有民谚说:“五黄六月难跳脚(跳蹀脚舞);谷子黄,傈僳狂”。这大概是傈僳族从事农耕后,怕误农时而形成的俗规,待“谷子黄”时才“傈僳狂”,所以喜庆丰收,迎亲嫁娶多在此后进行。

四川傈僳族的舞蹈,统称“嘎且”(蹀脚舞),人们从孩童时起,就开始跟成人学跳嘎且,代代相传至今。嘎且主要是在婚嫁、过节、造新房、庆丰收时跳,但在凉山州内的傈僳族,老人死后的丧事中也要跳,只不过它有一定的俗规,目的也为的是悼念死者。

嘎且是一种古朴的圈舞,由一人或数人吹葫芦笙或竹笛居于场中,且吹且舞起到指挥领舞作用,参加者围成大圈,相互拉手,按音乐节奏随领舞者的动作围圈而舞。人数不限,以双数为宜,具有广泛的群众性。在德昌,拉手还有规定:同辈不同姓的男女可以拉手,同姓的男性不能拉手,同姓的女姓不论辈数又均可以拉手,老一辈可拉同姓的手,但必须老辈集中在一段,小辈集中在一段。会东等其他地区,则无此禁忌,他们是“青棚(办喜事用青松搭的棚)架下无老少”,男女老少都可以混杂跳。

傈僳族舞蹈嘎且,大多由基本动作、连接动作,加以不同的顺序组合,变化结构,形成了多种名称的舞蹈节目,现今搜集大致有四五十种以上。就其名称而论,一类是无具体意义、仅按脚上动作来命名的,如“老人脚”、“歇气脚”、“合脚”舞等,系纯情绪的跳脚(跳舞);一类是与生产劳动内容有关和以模仿某一动物的特殊动作而得名的,如“薅秧舞”、“鸟儿吃水”等等;也有一些是在特定场合下跳的舞,如“打喜舞”、“新郎新娘舞”、“烧火舞”等,大都有一些简单的情节叙述。但是,所有命名的舞蹈并非都是完整而独立的,它们之间有许多相似之处。如“老人脚”、“歇气脚”、“合脚”……都是脚上的动作,可以统称为蹀脚舞。又如“双脚舞”与“薅秧舞”动作都非常一致,只是伴奏的曲子不同。只有一些模仿性较强的舞蹈,才甲就是甲,乙就是乙,从乐曲到动作都不能混淆。

由于傈僳族多与纳西族、彝族等杂居,在舞蹈文化现象上,都相互影响,互为吸收。在会东一带杂居区内,傈僳族舞蹈的伴奏乐器与当地彝族一样,用竹笛。曲调明显地互有吸

收,调式上多有徵、宫二调。在傈僳族居住较为集中的地区,如德昌一带,伴奏乐器仍为葫芦笙,调式多为徵调式和羽调式,保留了更多的本民族色彩和风格特色。葫芦笙早在汉代就存在于这一带少数民族中,傈僳族对葫芦笙的来历,有着这样一段佳话:很久很久以前,住在云南永北地区的五位傈僳族兄弟,准备分头去寻找山川秀丽、土地肥沃的地方,好在那里安居乐业、繁衍后代。他们深知这一分手不知何日重聚,便想出制作一种能代表五兄弟的乐器,也好使在远隔异地的兄弟一吹起它,犹如弟兄相见一样,这个乐器就是葫芦笙。以后他们分赴云南的华坪,四川的盐源、德昌和盐边、米易,葫芦笙也就一代一代的流传下来。

执 笔 万 林

# 嘎 且

## (一) 概 述

“嘎且”是四川傈僳族普遍流行的自娱性舞蹈，德昌县一带称“嘎且”，会东县一带称“姑遮”，攀枝花市一些地区称“顾瓦切”。其中以德昌县金沙乡、会东嘎且乡、米易新山乡和盐边岩门乡最为盛行。舞时，大多用葫芦笙伴奏（会东一带用竹笛），众人围圈拉手，由一人或二人在场中或在舞队队首，边吹奏乐器、边带领众人沿逆时针方向起舞。舞蹈动作以双脚有力的跺地，与左、右舞伴相互对脚、碰脚，配以手的前后甩动为主要特点。嘎且一曲一舞，舞段繁多，内容丰富。在舞段名称中，除一部份以动作特征命名（如：“老人脚”、“合脚”、“歇气脚”）外，有较多的以反映自然生活中鸟兽形象和人们生产劳动内容命名的舞段，如：《憨斑吃水》、《毛羊占头》、《老虎刨泥巴》、《背柞板》、《牙客加》（织麻布）、《聂婆阿鲁衣》（烧火舞）、《车米莫》（薅秧舞）等，这些舞段的舞蹈动作，亦生动地表现了舞段名称的内容，如：《毛羊占头》，舞者二人互握对方的下臂，做蹀脚动作，酷似二羊相互抵角的形象；《憨斑吃水》，舞者向左右轻轻蹀脚、抬腿，并点头作鸟儿吃水状，模仿斑鸠的形象，维妙维肖；《背柞板》，舞者二人以背紧紧相靠，身随脚步晃动，生动地展现了背物劳动中，人们愉快乐观的情绪，这些可能与傈僳族人民历史上的狩猎生活和后来进入农耕生活有关。

跳嘎且是傈僳族人民在欢庆年节、娶亲嫁女、庆贺丰收、修房建屋等节日喜庆活动中必不可少的内容。跳嘎且开始必先跳“嘎且”的舞段做为起步，以后则依领舞者带领随意跳其他舞段，直至尽兴为止。举行婚礼时，男方先派媒人和领亲人到女家，男、女双方在酒宴中相互对歌后，女方未出嫁的姑娘和男方的媒人，先跳嘎且的一、二个舞段，每个舞段转

三圈，以表示送亲之意。当送新娘一段路后，女方送亲的人要返回新娘家，再重复跳一遍嘎且的一、二个舞段，才继续送新娘到男家。新娘进到男家后，四男子将新娘背上背的被子取下，每人握一角张开绷平，将新娘罩在下面，由男家一人撒粮食或泼水到新娘头上，此时男方、女方你争我夺抢被子，直至男方抢到被子方结束抢被子仪式活动。然后仍由女方送新人的舞队，再跳一遍嘎且的一、二个舞段。男方宴席开始后，由男方主持举行跳嘎且活动。开始，由男方众人和女方送亲的人，各围一圈舞蹈，男方舞队连续跳两个舞段后，吹笙者带头冲进女方舞队的舞圈，相互作揖致礼，即由两家的吹笙者并列带领两家的舞队，成一大圆圈，边唱边跳：“两朵茶花并一朵，两家人儿并一家，两个疙瘩打一个结，两个人儿并一家。”此时，婚礼的喜庆气氛达到高潮，人们通宵达旦，尽情欢舞。在其他庆贺活动中，跳嘎且则无特殊的仪式。在凉山州的一些地方，傈僳族在丧礼中，也有跳嘎且的活动，送葬后，由死者的晚辈（女婿与媳妇则要自己的父母均已去世的人才可参加）在家中跳嘎且，以表示悼念之情。舞时，先要低着头沿顺时针方向（称为“反舞”）跳《莫多沙且》三圈后，才可改回逆时针方向，抬头跳其他的舞段。

嘎且的动作古朴豪放坚实有力。单脚或双脚有力地跺地形成“哒哒·哒哒·”的切分节奏音响，加以同舞伴前、后、左、右各方向的对脚、合脚等动作。舞者双手与左右舞伴紧握，两臂上、下颤动，前后甩动、绕圈。民间有“蹀脚不用巧，只要手甩好，蹀脚不用学，只要手甩活”的说法。舞蹈中，上身则随脚和手的动作，或前俯，或后仰，或左、右拧身，形成了嘎且粗犷欢快的特有风格。德昌县和会东等县流传的嘎且，因居住地理等条件的不同，在风格上小有差异。德昌县傈僳族居住集中，较为封闭，较多地保留着本民族古老的舞蹈风貌。舞蹈动作幅度不大，跺地时沉稳有力。会东等县傈僳族，则因居住靠近云南，与彝、汉等民族杂居，舞蹈动作幅度稍大，刚脆相宜，有轻松灵巧之感。

嘎且音乐与舞蹈动作配合紧密，乐曲多为短小的乐节或短句，采取音调、节奏、音型的不断重复，以及简单的变奏发展，而极少有均衡方整的段式，以适应舞蹈的不断反复。

## （二）音 乐

### 说 明

嘎且以葫芦笙、横笛为伴奏乐器。乐曲简单明快，节奏性强。德昌县一带，盐边县部份地区以葫芦笙伴奏并带头领舞。会东县、会理县一带和盐边县部分地区以竹笛伴奏，有站在圈内专门伴奏，亦有边吹边领舞的。一曲一舞。

### 曲 目

传授 杨大明、李国才(傈僳)  
记谱 李 明 珍

# 嘎 且

(跳蹀脚)

1=G  $\frac{2}{4}$

中速 稍慢

[1] 5 - | 61 2 1 | 5 - | [4] 5.3 2.3 | 1.6 5 |

5 5 5.3 | 1.6 5 | 5 1.6 | 5 - | 5 - |

5 - | [12] 6.1 2 | 2.3 2 | 2.5 2 | 1.3 2 |

[16] 2.3 2.1 | 5 - | 5 6 | 5 2 | [30] 5 - :||

# 车 米 莫

(彝秧舞)

1=G  $\frac{3}{4}$   $\frac{2}{4}$

中速

[1] 3 3 2.3 2 | 3 3 2.3 2 |  $\frac{2}{4}$  1.6 2 | [4]  $\frac{3}{4}$  2.6 5.6 5 |

2.6 5 5 | [8] 3 3 2.3 2 | 3 3 2.3 2 | 1.6 5 5 |

2.6 5 5 | [12]  $\frac{2}{4}$  1.6 2 | 2.6 5.6 | 5 5 | 2.6 5.6 | 5 5 :||

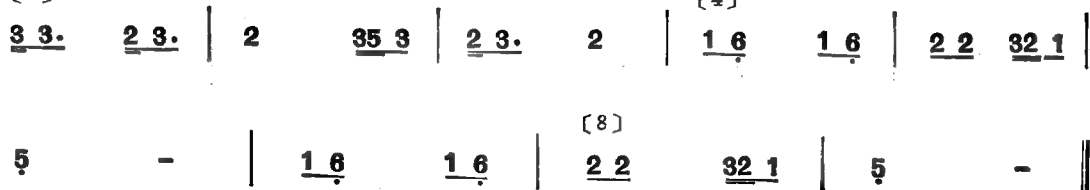
# 你阿拿以加尔

(鸟儿吃水)

1=E  $\frac{2}{4}$

中速

[1]



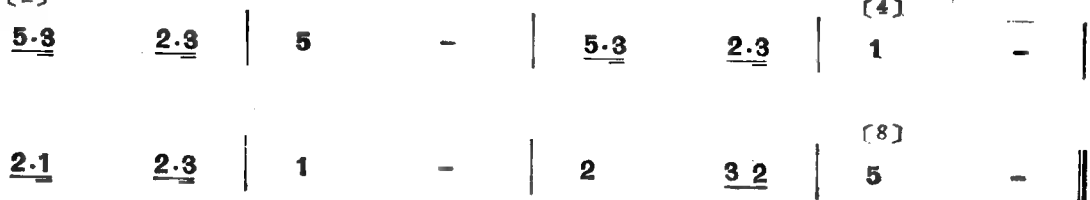
# 勒沙特洛

(豹子打旦舞)

1=C  $\frac{2}{4}$

稍慢

[1]



# 聂婆阿鲁底

(烧火舞)

1=C  $\frac{6}{8}$

中速

[1]

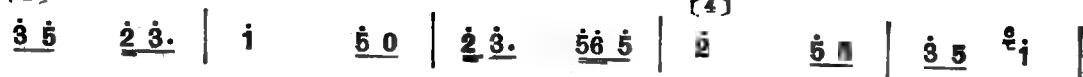


# 老人脚

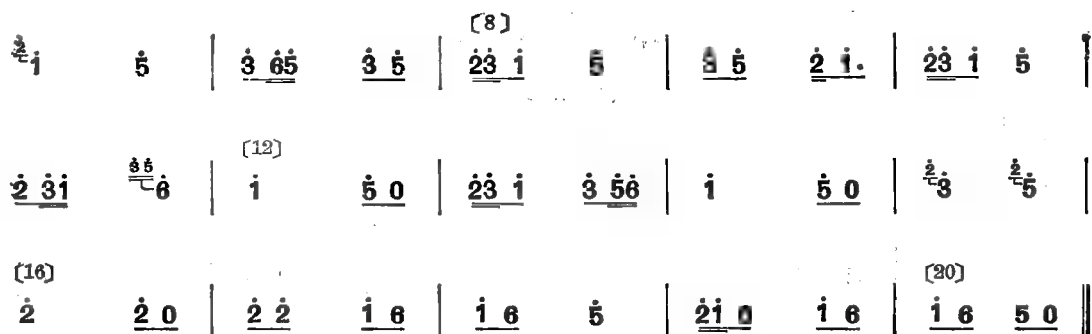
1=E  $\frac{2}{4}$

中速

[1]



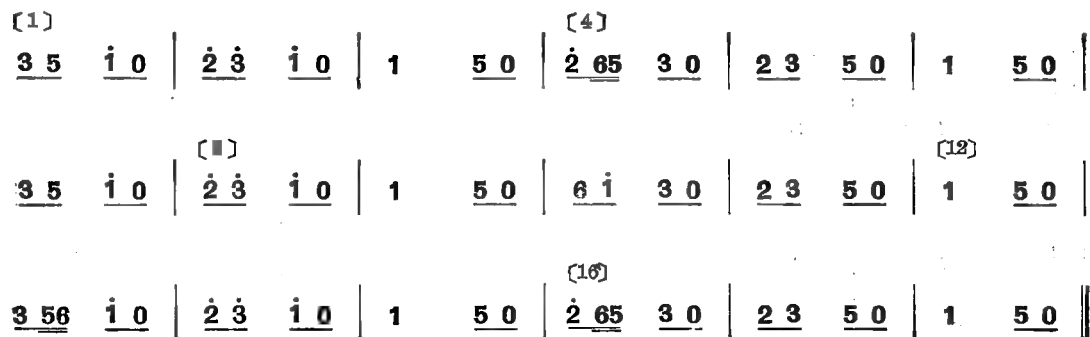




## 歇 气 脚

1=E  $\frac{2}{4}$

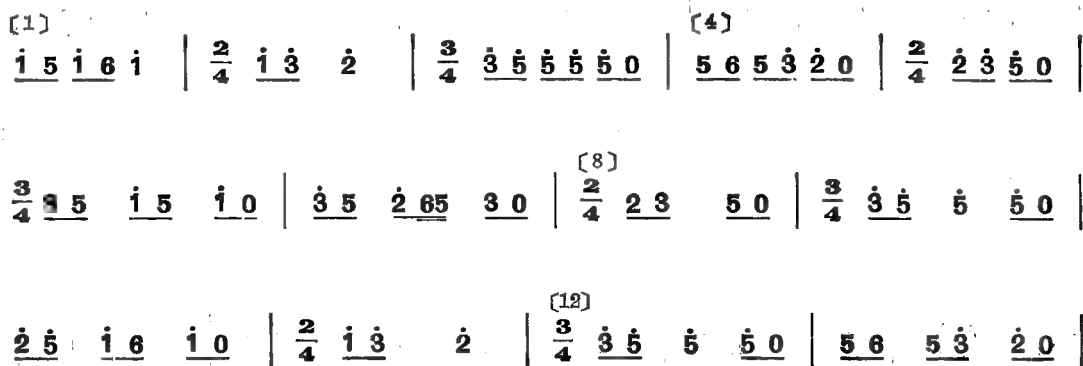
中速

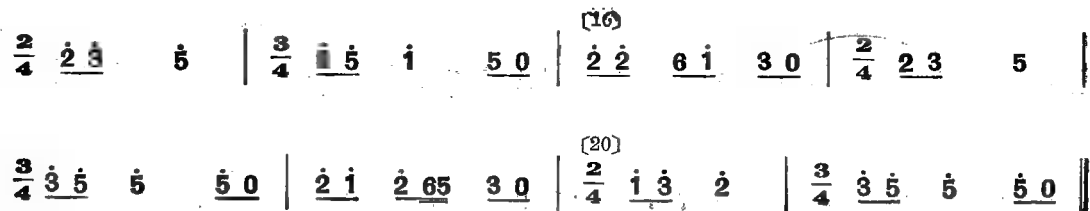


## 合 脚

1=E  $\frac{3}{4}$   $\frac{2}{4}$

中速

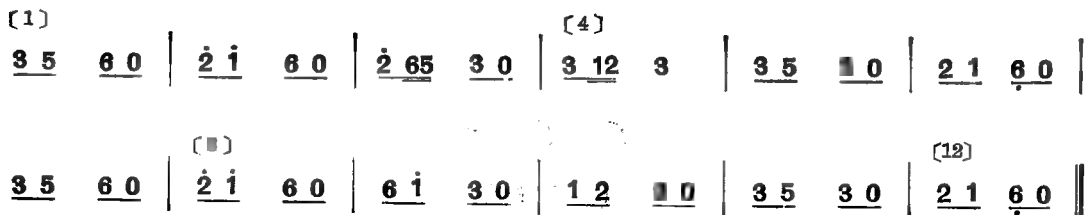




## 双龙回身

1=E  $\frac{2}{4}$

中速

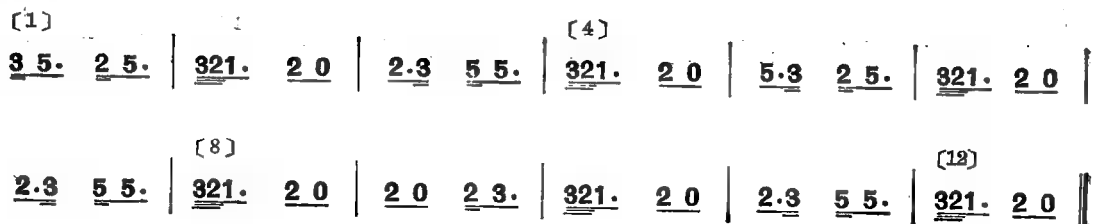


## 胡刺切麻氏

(新郎新娘舞)

1=C  $\frac{2}{4}$

中速稍快

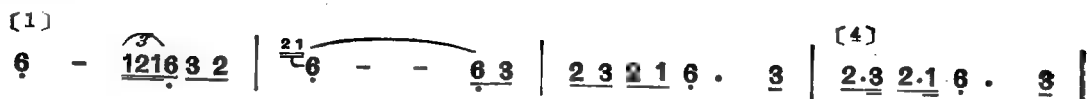


## 铁别舞

(偷绳子舞)

1= $\flat$ B  $\frac{4}{4}$   $\frac{3}{4}$   $\frac{2}{4}$

自由地



$\underline{5} \ 1 \ 3 \quad \underline{2} \ 1 \ 6 \quad | \quad 6 \cdot \quad \underline{23} \ 5 \cdot \underline{3} \ 2 \quad | \quad \overset{[8]}{\underline{1} \ 2 \cdot \underline{1} \ 6 \cdot \underline{1} \ 2 \cdot \underline{1} \ 6 \cdot} \quad | \quad \overset{[8]}{6 \ 12 \ 6 \ 12 \ 1 \ 2 \cdot \underline{1} \ 6 \cdot} \quad |$

$\underline{3} \ 1 \quad \underline{3} \ 3 \cdot \quad | \quad 6 \quad | \quad \frac{5}{4} \ 6 \cdot \quad \underline{12} \ 6 \quad \overset{2}{\underline{3}} \quad \overset{\wedge}{6} \quad | \quad \frac{3}{4} \ \overset{36}{\underline{1}} \quad \overset{21}{\underline{3}} \quad - \quad |$

$\overset{[12]}{\overset{36}{\underline{1}}} \cdot \underline{6} \ \underline{21} \ \overset{\wedge}{3} \ \underline{3} \ 6 \quad | \quad \frac{2}{4} \ \underline{2} \ \underline{53} \quad 2 \quad | \quad \underline{2} \ 1 \quad 5 \quad | \quad \frac{3}{4} \ \underline{2 \cdot 3} \ 5 \quad 5 \quad ||$

## 牙 客 加

(织麻布舞)

$1 = C \ \frac{2}{4}$

中速

$\overset{[1]}{\underline{2 \cdot 3} \ \underline{2} \ 5} \quad | \quad 5 \quad 2 \quad | \quad 5 \quad \overset{23}{\underline{5}} \quad | \quad \overset{[4]}{\overset{\blacksquare}{\underline{2}}} \ 5 \quad | \quad \underline{2} \ \underline{2} \ 5 \quad | \quad 2 \cdot \quad \overset{23}{\underline{5}} \quad | \quad 5 \quad 5 \quad |$

$\overset{[8]}{5} \quad \underline{1} \ 2 \quad | \quad \underline{1 \cdot 2} \ \underline{2 \cdot 1} \quad | \quad \underline{2} \ \underline{2} \quad \underline{2 \cdot 3} \quad | \quad \underline{2} \ 5 \ 5 \quad | \quad \overset{[12]}{\underline{2} \ \underline{2} \ 5} \quad | \quad 5 \quad \overset{23}{\underline{2}} \quad | \quad 5 \quad - \quad ||$

## 嘎 马 阿 呆

(打喜舞)

$1 = {}^bB \ \frac{3}{4} \ \frac{2}{4}$

中速稍快

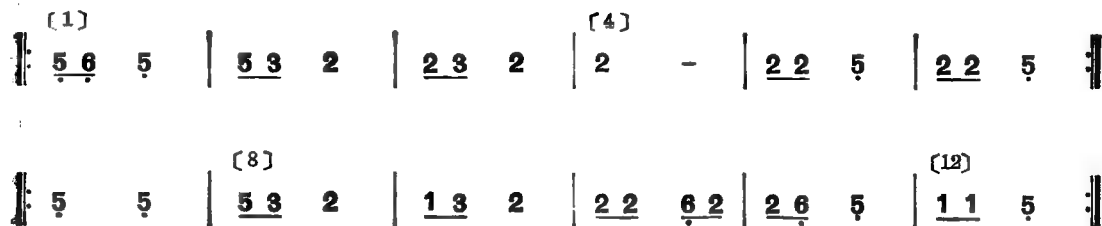
$\overset{[1]}{\overset{1}{\underline{6}}} \ \underline{12} \ 1 \quad 6 \quad | \quad \frac{2}{4} \ 3 \quad \overset{1}{\underline{6}} \quad | \quad 3 \quad \overset{1}{\underline{6}} \quad | \quad \overset{[4]}{3} \quad \overset{1}{\underline{6}} \quad | \quad \underline{12} \ 1 \quad 6 \quad ||$

# 拿不拿呆呆

(拍手拍脚舞)

$1 = E \frac{2}{4}$

中速



# 你阿觉娃

(鸟儿闹秧舞)

$1 = C \frac{2}{4}$

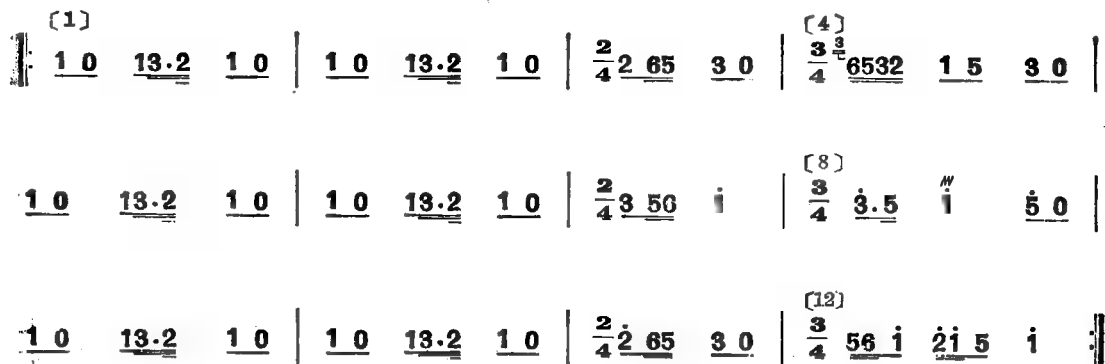
中速



# 憨斑吃水

$1 = E \frac{3}{4} \frac{2}{4}$

稍慢



# 牛 撑 牛

1=E  $\frac{2}{4}$

中速稍快

〔1〕

1̣ 5̣ | 1̣ 5̣ | 1̣ 5̣ 6̣ 5̣ | 5̣ 3̣ | 2̣ 0̣ | 2̣ 3̣ | 5̣ 5̣ |

3̣ 5̣ | 1̣ | 1̣ 5̣ | 1̣ | 2̣ 3̣ | 5̣ 6̣ | 5̣ 3̣ | 2̣ 0̣ | 1̣ 3̣ | 2̣ 0̣ |

〔8〕

2̣ 3̣ | 1̣ 6̣ | 5̣ 3̣ | 5̣ 0̣ | 5̣ 3̣ | 5̣ 0̣ | 5̣ 6̣ | 1̣ 0̣ | 3̣ 5̣ 6̣ | 1̣ 0̣ |

〔12〕

# 羊 转 肠

(卷草帘子)

1=E  $\frac{2}{4}$

中速

〔1〕

3̣ 5̣ 5̣ 0̣ | 1̣ | 5̣ 0̣ | 1̣ 6̣ 5̣ | 3̣ 0̣ | 2̣ 1̣ | 2̣ 0̣ | 3̣ 5̣ | 3̣ 0̣ | 2̣ 1̣ | 2̣ 0̣ |

〔4〕

3̣ 5̣ | 5̣ 0̣ | 1̣ | 5̣ 0̣ | 2̣ 6̣ 5̣ | 3̣ 0̣ | 2̣ 1̣ | 2̣ 0̣ | 3̣ 5̣ | 3̣ 0̣ | 2̣ 1̣ | 1̣ 0̣ |

〔8〕

〔12〕

# 大 穿 花

1=E  $\frac{3}{4}$   $\frac{2}{4}$

中速稍快

〔1〕

3̣ 2̣ 1̣ | 3̣ 5̣ | 5̣ | 3̣ 2̣ 1̣ | 3̣ 5̣ | 5̣ |  $\frac{2}{4}$  1̣ 6̣ 5̣ | 3̣ |  $\frac{3}{4}$  3̣ 6̣ 5̣ | 3̣ 2̣ 1̣ | 5̣ 0̣ |

〔4〕

3̣ 2̣ 1̣ | 3̣ 5̣ | 5̣ |  $\frac{2}{4}$  3̣ 5̣ | 1̣ |  $\frac{3}{4}$  3̣ 5̣ 6̣ | 1̣ | 5̣ 0̣ |

〔8〕

# 小 穿 花

1=E  $\frac{2}{4}$

中速稍快

(1)  $\dot{1}$   $\dot{5}$   $\dot{1}$  |  $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{1}$  |  $\dot{1}$  3 | (4)  $\dot{2}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$  0 |  $\dot{3}$   $\dot{5}$  ■ |

$\dot{6}$  3 5 |  $\dot{5}$   $\dot{6}$  ■ | (8)  $\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{1}$  0 |  $\dot{1}$   $\dot{5}$   $\dot{1}$  |  $\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{6}$  ■ |

■ 3 | (12)  $\dot{2}$   $\dot{3}$  5 |  $\dot{3}$   $\dot{5}$  5 |  $\dot{6}$   $\dot{5}$  3 5 |  $\dot{5}$   $\dot{6}$  ■ | (16)  $\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{1}$  0 ||

# 小 歪 歪

1=E  $\frac{2}{4}$

中速

(1) 6  $\dot{2}$  |  $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{6}$  0 | 6  $\dot{2}$  | (4)  $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{6}$  0 |  $\dot{1}$   $\dot{6}$  5 3 |  $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{6}$  0 |

$\dot{1}$   $\dot{6}$  5 3 | (8)  $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{6}$  0 | 6  $\dot{2}$  |  $\dot{5}$  3  $\dot{6}$  0 | 6  $\dot{2}$  | (12)  $\dot{5}$  3  $\dot{6}$  0 |

6  $\dot{2}$  |  $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{6}$  0 | 6  $\dot{2}$  | (16)  $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{6}$  0 |  $\dot{1}$  3 |  $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{6}$  0 |

$\dot{1}$  3 | (20)  $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{6}$  0 | 6  $\dot{2}$  |  $\dot{5}$  3  $\dot{6}$  0 | 6  $\dot{2}$  | (24)  $\dot{5}$  3  $\dot{6}$  0 ||

# 大 歪 歪

1=E  $\frac{2}{4}$   $\frac{3}{4}$

中速稍快

(1) 5 5 |  $\dot{1}$   $\dot{6}$  2 |  $\frac{3}{4}$   $\dot{2}$   $\dot{5}$   $\dot{1}$   $\dot{6}$   $\dot{2}$  0 | (4)  $\frac{2}{4}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{2}$  |  $\dot{1}$  3 2 |

$\frac{3}{4}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{5}$  3  $\dot{2}$  0 |  $\frac{2}{4}$   $\dot{3}$   $\dot{5}$   $\dot{6}$  5 | (8)  $\dot{5}$  3 ■ |  $\frac{3}{4}$   $\dot{2}$   $\dot{5}$   $\dot{1}$  3  $\dot{2}$  0 |  $\frac{2}{4}$  2 2 |

$\dot{2}$   $\dot{6}$  5 | (12)  $\frac{3}{4}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{5}$   $\dot{6}$   $\dot{5}$  0 |  $\frac{2}{4}$  1 1 |  $\dot{2}$   $\dot{6}$   $\dot{5}$  0 |  $\frac{3}{4}$   $\dot{2}$   $\dot{1}$   $\dot{5}$   $\dot{6}$   $\dot{5}$  0 ||

# 背 靠 背

(背柞板)

1=E  $\frac{3}{4}$   $\frac{2}{4}$

中速稍快

(1)  $\dot{1}$  0  $\dot{1}$   $\underline{35}$   $\dot{1}$  0 |  $\dot{1}$  0  $\dot{1}$   $\underline{35}$   $\dot{1}$  0 |  $\frac{2}{4}$   $\underline{2\dot{3}}$   $\underline{56}$  | (4)  $\underline{53}$  2 |  $\frac{3}{4}$   $\underline{20}$   $\underline{13}$   $\underline{20}$  |

$\underline{20}$   $\underline{13}$   $\underline{20}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{35}$   $\dot{1}$  6 | (8)  $\underline{53}$   $\underline{50}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{50}$   $\underline{53}$   $\underline{50}$  |  $\underline{50}$   $\underline{53}$   $\underline{50}$  |

$\frac{2}{4}$   $\underline{50}$   $\underline{53}$  | (12)  $\underline{56}$   $\dot{1}$  ||  $\frac{2}{4}$   $\dot{1}$   $\underline{3\dot{5}}$   $\dot{1}$  |  $\dot{1}$   $\underline{3\dot{5}}$   $\dot{1}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{35}$   $\underline{65}$  |

(16)  $\dot{1}$   $\underline{3}$   $\underline{20}$  |  $\frac{3}{4}$   $\underline{20}$   $\underline{5\dot{3}}$   $\underline{20}$  |  $\underline{20}$   $\underline{5\dot{3}}$   $\underline{20}$  |  $\frac{2}{4}$   $\underline{2\dot{3}}$   $\underline{65}$  | (20)  $\frac{3}{4}$   $\underline{35}$   $\dot{1}$   $\dot{1}$  ||

# 毛 羊 占 头

1=E  $\frac{2}{4}$

中速稍快

(1)  $\underline{5\dot{3}}$   $\dot{5}$  |  $\underline{2\dot{3}}$   $\dot{1}$  |  $\underline{2\dot{3}}$   $\dot{1}$  | (4)  $\underline{2\dot{3}}$   $\underline{56}$  |  $\underline{53}$  2 |  $\underline{13}$  2 |

$\underline{23}$   $\dot{1}$  6 | (8)  $\underline{53}$   $\underline{50}$  |  $\underline{53}$   $\underline{50}$  |  $\underline{56}$   $\underline{10}$  |  $\underline{35}$   $\dot{1}$  0 |

(12)  $\dot{1}$  5  $\dot{1}$  0 |  $\dot{1}$  5  $\underline{65}$  |  $\dot{2}$   $\dot{1}$  |  $\dot{2}$   $\dot{1}$  | (16)  $\underline{2\dot{3}}$   $\underline{56}$  |

$\underline{53}$   $\underline{20}$  |  $\dot{1}$   $\underline{3}$   $\underline{20}$  |  $\underline{35}$   $\dot{1}$  6 | (20)  $\underline{53}$   $\underline{50}$  |  $\underline{53}$   $\underline{50}$  |

$\underline{56}$   $\underline{53}$  | (24)  $\underline{35}$   $\dot{1}$  0 |  $\dot{1}$  5  $\dot{1}$  0 |  $\dot{1}$  6  $\underline{65}$  |  $\dot{1}$   $\underline{3}$   $\underline{20}$  ||

传授 李金禄(傩傩)  
记 马 萧

## 老虎刨泥巴

1=F  $\frac{2}{4}$

中速

(1)  $\dot{6}$ .  $\sharp 4$   $\dot{6}$   $\dot{4}$  3 |  $\dot{6}$   $\sharp 4$  6 ||  $\dot{6}$   $\sharp 4$  6  $\dot{4}$  3 |  $\overset{[4]}{\overset{\#}{2}}$  1  $\overset{\#}{2}$  1 | 1 6  $\sharp 4$  6 |  $\overset{\#}{2}$  1  $\overset{\#}{2}$  1 ||

$\dot{3}$  6  $\sharp 4$  6 |  $\overset{[8]}{\overset{\#}{2}}$  1  $\overset{\#}{2}$  1 |  $\dot{6}$ .  $\sharp 4$  6  $\dot{4}$  3 |  $\dot{6}$ .  $\sharp 4$  6 ||  $\dot{6}$ .  $\sharp 4$  6  $\dot{4}$  3 |  $\overset{[12]}{\overset{\#}{2}}$  1  $\overset{\#}{2}$  1 |

1 6 3 6 | 2 1 2 1 || 3 6  $\sharp 4$  6 | 2 1 2 1 |  $\dot{6}$ .  $\sharp 4$  6  $\dot{4}$  3 |

$\dot{6}$ .  $\sharp 4$  6 |  $\dot{6}$ .  $\sharp 4$  6  $\dot{4}$  3 |  $\overset{[20]}{\overset{\#}{2}}$  1  $\overset{\#}{2}$  1 || 1 6 3 6 | 2 1 2 1 ||

## 斑鸠打架

1=F  $\frac{2}{4}$   $\frac{3}{4}$

中速

(1)  $\dot{3}$  1  $\dot{3}$  2  $\dot{1}$  6 | 1 2 1 6. ||  $\frac{3}{4}$  6. 1 6 2 1 6. |  $\overset{[4]}{\frac{2}{4}}$  6.  $\sharp 4$  3 4 | 1 2 3 |

$\frac{3}{4}$  3. 1 3. 2 3 |  $\frac{2}{4}$  1 1 2 3 |  $\overset{[8]}{1}$  2 1 6. |  $\frac{3}{4}$  6. 1 6 2 1 6. |  $\frac{2}{4}$   $\sharp 4$  3. 4 6. |

1 2 3 |  $\frac{3}{4}$  3. 1 3 2 3 |  $\frac{2}{4}$  1 2 2 3 | 1 2 1 6. |  $\frac{3}{4}$  6. 1 6 2 1 6. |

$\overset{[16]}{\frac{2}{4}}$  1 5 3 5 | 1 2 3 |  $\frac{3}{4}$  3. 1 3 2 3 |  $\frac{2}{4}$  2 1 6 2 1 6 |

$\overset{[20]}{1}$  2 1 6. |  $\frac{3}{4}$  6. 1 6 2 1 6. |  $\frac{2}{4}$  3. 1 3 2 | 1 2 3 ||

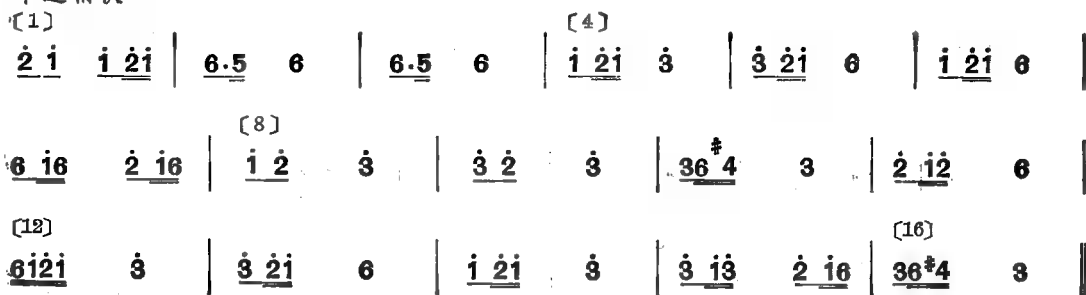


# 八脚厂夫打

(欢乐舞)

1 =  $\flat B$   $\frac{2}{4}$

中速稍快

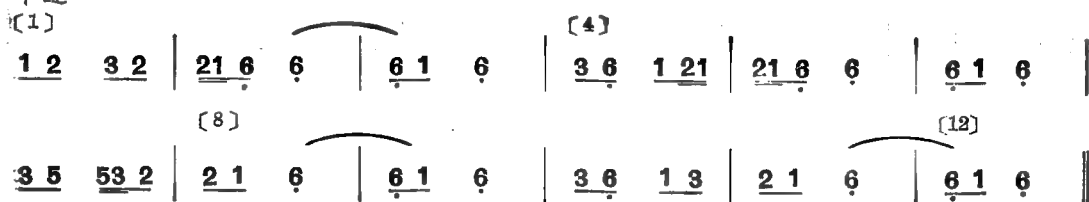


# 莫多沙且

(背纤舞)

1 =  $\flat B$   $\frac{2}{4}$

中速



## (三) 造型、服饰、道具

造 型



男舞者



女舞者

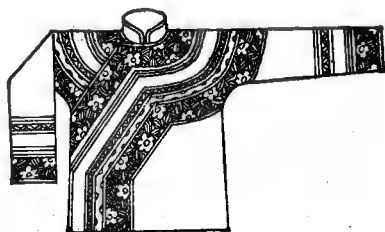
## 服 饰

1. 男舞者 用一幅3米至7米长的青布一圈一圈缠在头上(不能交叉缠),将末梢掖紧。穿白色无领大襟上衣(领口、袖口均绣花边)、黑色中式裤(裤脚处绣花边),系蓝或黑等深色羊毛织成的腰带,右肩斜挎长方形白布绣花边的荷包,赤脚或穿便鞋。

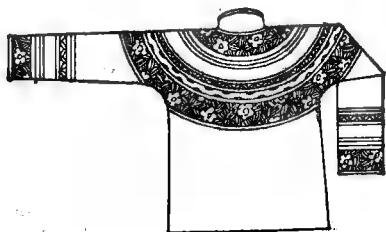
2. 女舞者 用一幅3米多长的青布折成宽约10厘米的头帕,人字型交叉缠于头上,头帕上插串珠,戴银手镯、戒指、耳环等饰物。穿大襟上衣(大都为毛蓝色),用各色布条镶在衣服上。穿镶花边的百褶长裙(用每幅60厘米宽,共三十五幅本色或黑色的麻布拼制而成),裙下摆绣宽约12厘米的花边,已婚妇女要留出一至二幅不绣花边,无花边部份必须穿在前面,意为活着的人路是敞开的,若不留或绣红色花边则表示此人无后。系黑白羊毛相间织成的长1.5米、宽约17厘米的腰带,腰带两头各缀1米长红色羊毛线穗。右肩斜挎荷包(同男)。赤脚或穿便鞋。



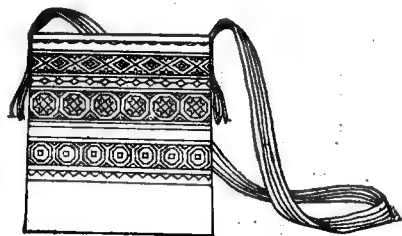
耳 环



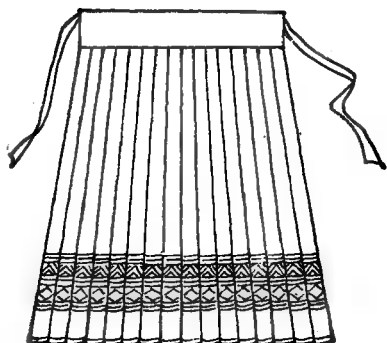
女上衣(前面)



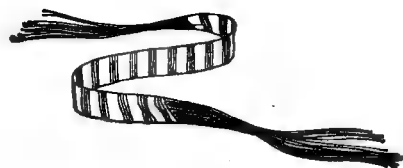
女上衣(背面)



荷 包



百褶长裙



腰 带

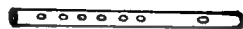
## 道 具

### 1. 葫芦笙

### 2. 竹笛



葫芦笙



竹 笛

## (四) 动作说明

### 手的动作

#### 1. 插握手

做法 男、女相间面向圆心,均左手心向下、右手心向上,相邻的男与女手指相互插握(见图一)。

以下除另有说明外均为男、女“插握手”。

#### 2. 颤手

做法 双臂微屈肘前抬,每拍下臂先下后上颤动一次,幅度大小随乐曲快、慢而定。

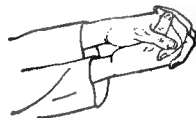


图 一

#### 3. 顺甩手

做法 右脚为重心时右臂前甩至手与肩平,左臂后划45度,上身左拧;左脚为重心时,手的动作与之对称。

#### 4. 双甩手

做法 双臂同时向前、后甩手,第一拍向前,第二拍向后。

#### 5. 正绕圈手

做法 男、女互握手,双臂屈肘,由下经后向前绕圈。由下经前往后绕圈称“反绕圈手”。

### 脚的动作

#### 1. 单蹀脚

做法 右脚原位经小跳蹀地,左脚随即稍向前点地,一拍完成,为右“前单蹀脚”;对称做为左“前单蹀脚”。左脚向旁半步点地称右“旁单蹀脚”;对称做为左“旁单蹀脚”。左

脚向后半步点地称右“后单蹀脚”；对称做为左“后单蹀脚”。

## 2. 双蹀脚

做法 站“小八字步”，双脚稍跳起随即先左后右用力蹀地一下，发出“嗒嗒”响声，一拍完成。

## 3. 对脚

做法 男左脚经小跳蹀地，稍屈膝，右腿屈膝微抬向左前，上身左拧；女做对称动作。二人抬起的脚掌内侧相对，眼互视，一拍完成(见图二)。男为右“前对脚”，女为左“前对脚”。

男右脚经小跳蹀地，左小腿旁抬；女做对称动作。二人脚掌外侧相碰，一拍完成(见图三)。男为左“旁对脚”，女为右“旁对脚”。



图 二



图 三

男左脚经小跳蹀地，右小腿后抬，上身右拧；女做对称动作。二人脚掌内侧相对，一拍完成(见图四)。男为右“后对脚”，女为左“后对脚”。



图 四

## 4. 合脚

做法 “前合脚”同“前对脚”，但要全脚掌相碰。

“后合脚”做法同“后对脚”，亦要全脚掌相碰。

## 5. 旁碰脚

做法 同“旁对脚”，但要全脚掌相碰发出响声。

#### 6. 前后对脚

做法 男、女放开手，女前男后，女右脚经小跳跺地，左小腿后抬，男左脚经小跳跺地，右腿屈膝前抬，二人脚掌相碰(见图五)。

#### 7. 拐腿

做法 站“大八字步”(间距半脚)，夹膝，重心移至左脚，右脚点地，胯转向左前，身前俯，一拍完成(见图六)，此为左“拐腿”。对称动作为右“拐腿”。



图 五



图 六



图 七

#### 8. 跷脚

做法 男左脚经小跳跺地，屈膝，右腿经后勾再向前蹬出(见图七)，右脚随即落地，一拍完成；女做男对称动作。

要点：重心下沉，屈、伸要有弹性。

#### 基本动作

##### 1. 嘎且

第一拍 右脚向右横移一小步，双膝随之屈伸一次，两手做一次“正绕圈手”，上身稍前俯，眼视前下方。

第二拍 左脚向右后踏一步稍屈膝，做“正绕圈手”，上身起直，眼视前。

第三~四拍 同第一至二拍动作。

##### 2. 藕秧双蹀脚

第一拍 男做“双蹀脚”；女做“双蹀脚”的对称动作。双臂经屈肘下臂下甩，上身微前俯。

第二拍 男做右“前单蹀脚”，右脚顺势经前向右擦地划至后，同时右手前甩，左手下垂，身拧向左前微右倾，眼看左前；女做对称动作。

##### 3. 单蹀顺甩手

做法 右脚原位经小跳躁地,屈膝,左脚于右脚旁点地,“顺甩手”(见图八),一拍完成,此为左“单蹀顺甩手”。对称动作为右“单蹀顺甩手”。

#### 4. 双蹀顺甩手

做法 做“双蹀脚”后左脚迅即向前微踢出,男右臂于前下方,左臂屈肘上抬,女做男对称动作,均做“颤手”,上身向右前,头右倾,眼视左前,一拍做一次。



图八

#### 5. 跑步双蹀脚

第一~三拍 男女均右脚起向右横跑三步,同时双臂每拍做一次“颤手”,眼看右前。

第四拍 男做“双蹀脚”,左脚稍落至右脚前,双臂稍向前甩,上身微前俯,眼看前下方;女做对称动作。

#### 6. 踏步双踏脚

第一拍 男右脚向前迈步,左脚在右脚旁点地。

第二拍 做“双蹀脚”,两手做“正绕圈手”,上身随之稍向前俯,眼看前下方。

第三拍 左脚后撤一步,收右脚至左脚旁点地,“颤手”。

第四拍 做右“前单蹀脚”,上身稍前俯,“颤手”。

女做对称动作。

#### 7. 后合脚外绕手

第一拍 男做左“单蹀顺甩手”;女做对称动作。

第二拍 男做左“后合脚”,右臂下垂,左臂做“正绕圈手”,身向左拧;女做对称动作。

#### 8. 双蹀前合脚

第一拍 男做“双蹀脚”,左脚落至右脚稍前,双臂下垂,上身前俯;女做对称动作。

第二拍 男做右“前合脚”,右“单甩手”;女做对称动作。

#### 9. 单蹀后对脚

第一拍 男做右“旁单蹀脚”,同时左手前甩,右臂旁抬,身向右前;女做对称动作。

第二拍 男做右“后对脚”;女做左“后对脚”。

#### 10. 单蹀后合脚

做法 第一拍同“单蹀后对脚”,第二拍做“后合脚”。

#### 11. 拍手拍脚

准备 相互不拉手。

第一拍 左脚经小跳躁地,右腿屈膝勾脚抬于右前,右手提至右肋旁(见图九)。

第二拍 做第一拍的对称动作。



图九

第三拍 同第一拍动作。

第四拍 做右“后单蹀脚”，右腿屈膝稍后抬，两手同时拍大腿外侧一下，身前俯稍左倾右拧（见图十）。

第五拍 做“双蹀脚”，同时两手拍大腿外侧一下。

第六拍 做左“单蹀脚”成左腿微前吸勾脚，两手拍大腿外侧一下。



图 十

## 12. 拐腿跷脚

第一~三拍 做左、右、左“拐腿”各一次，两臂“顺甩手”，上身微前俯，并向右、左、右拧身。

第四拍 做左“跷脚”，“顺甩手”，上身拧向右前，稍左倾，此为左“拐腿跷脚”。对称做为右“拐腿跷脚”。

## 13. 双甩手对脚

第一拍 做左“跷脚”，同时双臂向前甩，上身前俯，然后左脚落地成“小八字步”，双臂下甩。

第二拍 做右“后对脚”，双臂继续后甩，然后右脚落地，双臂随之下垂。

## 14. 点步屈踢腿

第一拍 右脚向前迈步，做“颤手”两次。

第二~三拍 左脚在右脚旁点地二次，右膝屈伸一次，手同第一拍，上身稍前俯。

第四拍 右脚跟提起即顿地，同时左腿经屈膝勾脚向前踢出，做“颤手”一次（见图十一）。



图 十一



图 十二

## 15. 踏步屈踢腿

第一拍 右脚向右横踏一步，左脚随之至右脚跟旁点地，做“颤手”。

第二拍 同“点步屈踢腿”第四拍动作，上身右倾。

## 16. 挂腿跳

准备 二人面相对，不拉手。

第一拍 二人左脚向前迈一步，右腿膝向里扣，小腿外拐，做“颤手”，上身微前俯。

第二拍 均左脚向左跳转成二人右肩相对，互勾右脚，舞姿如图（见图十二）。

### 17. 拐腿跳转

准备 相互拉手。

第一拍 左脚向前跺地,上身稍前俯,“颤手”。

第二拍 右腿屈膝前抬90度,右膝内扣,小腿外拐,左脚向左碾转半圈,上身稍前俯做“颤手”(见图十三)。



图 十三

第三拍 右脚落成“正步”,上身稍前俯做“颤手”。

第四拍 左腿屈膝开胯旁抬,右腿屈膝向右碾转半圈,做“颤手”。

### 18. 牙客加组合

准备 相互不拉手。

第一拍 做右“前单蹀脚”,双臂下垂,右肩经上向前划圈,身随之前俯。

第二拍 做第一拍的对称动作。

第三拍 做右“前对脚”。

第四拍 保持姿态,左脚经小跳蹀地,右肩由后经上向前划圈。

第五拍 做第一拍的对称动作。

第六~七拍 同第三至四拍动作,但肩不动。

第八拍 做“双蹀脚”。

### 19. 背靠背组合(以男为例,女做对称动作)

第一~二拍 做左“前单蹀脚”二次,双下臂向下摆二次。

第三拍 做右“后合脚”,右臂下垂,左臂做“正绕圈手”,右背与右边舞伴左背相靠。

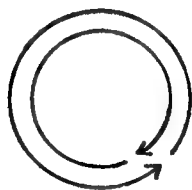
第四~六拍 同第一至三拍动作。

第七~八拍 做右、左“单蹀顺甩手”各一次。

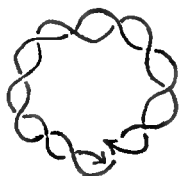
第九~十拍 做右“单蹀顺甩手”接做左“后合脚”,左臂下垂,右臂做“正绕圈手”,左背与左边舞伴右背相靠。



## (五) 常用队形图案



双回环



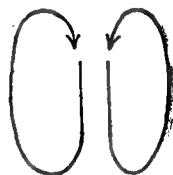
双穿花



卷草帘子



编帘子



双龙回身

## (六) 场记说明

### 舞者

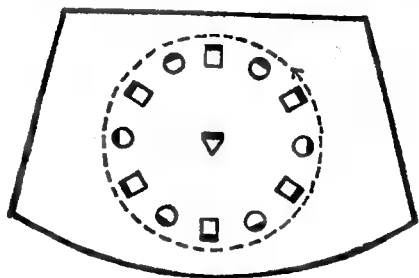
男(□) 人数不限。

女(●) 人数不限。

吹葫芦笙(竹笛)者(▼) 男,一人,即领舞者。

### 德昌县嘎且

**跳法** 男、女相间“插握手”，面向圆心成圆圈，领舞者以葫芦笙(或竹笛)作伴奏站在圆心或队首边吹边跳。一曲一舞，均无限反复，尽兴而止。然后换一曲。曲子的连接无特定顺序，由吹葫芦笙者自定，众随之。一般沿逆时针方向行进(见场面图)。以下各舞跳法均如上述，现分别介绍各舞段的音乐和动作组合。



场面图

### 嘎且

这是德昌县一带跳嘎且开始时必须跳的舞段。

[嘎且]

[1]~[3]前奏 吹葫芦笙者站在圆心。

[4]~[20]无限反复 全体做“嘎且”动作逆时针行进，尽兴而止。

车米莫

[车米莫] 全体做“薅秧双蹀脚”，尽兴而止。

你阿拿以加尔

舞蹈动作以点头模拟鸟儿吃水为主要特点。

[你阿拿以加尔]

[1]~[2] 做“跑步双蹀脚”。

[3] 男做“双蹀脚”二次；女做对称动作。两臂下垂，上身前俯，向前点头二次，眼看前下。

[4]~[6] 同[1]至[3]动作。

[7]~[9] 男右脚向前半步做“双蹀脚”三次，接做对称动作；女做男的对称动作，两臂做“颤手”，身前俯，视前。再从头反复，尽兴而止。

勒沙特洛

[勒沙特洛] 做“踏步双蹀脚”，反复跳，尽兴而止。

聂婆阿鲁底

[聂婆阿鲁底] (八分音符为一拍)

[1] 男第一至二拍做左、右“单蹀顺甩手”各一次，第三至四拍接做“后合脚外绕手”，第五至六拍保持姿态右脚轻跳一下落成“小八字步”，两臂下垂；女做对称动作。

[2]~[9] 反复做[1]的动作。

[1]~[4]无限反复，结束时奏[5] 动作同前。

胡刺切麻氏

[胡刺切麻氏]

[1] 全体向右横跑一步，右腿屈膝微后抬，右臂于前下方，左下臂上抬。接做对称动作。

[2] 男做“双蹀脚”、右“前对脚”，“顺甩手”；女做对称动作。

[3] 做[2]的对称动作。

[4] 同[2]动作。

然后反复做[1]至[4]动作，尽兴而止。

铁别舞

[铁别舞] 男做右、左、右“前对脚”各一次，接左、右“前单蹀脚”二次，左“前对脚”一次，手做“双甩手”；女做对称动作。

反复做以上六拍动作，尽兴而止。

嘎马阿呆

[嘎马阿呆]

[1]前奏

[2] 男做左“单蹀顺甩手”，接做“双蹀脚”（落地时左脚在前），左手前甩，身拧向右前，眼看右前；女做对称动作。

〔3〕 男做右“前对脚”，右下臂前抬；女做对称动作。

〔4〕 男做“双蹀脚”，接做左“前对脚”，两臂下垂，眼看前；女做对称动作。

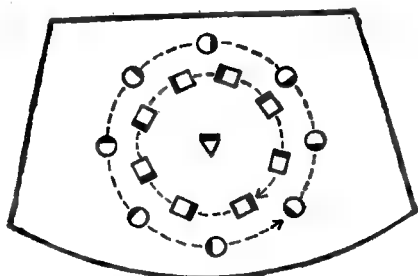
〔5〕 动作同〔4〕，男右下臂前抬；女左下臂前抬。

然后反复做〔2〕至〔5〕，尽兴而止。

### 拿不拿呆呆

〔拿不拿呆呆〕 做“拍手拍脚”动作，反复跳，尽兴而止。

### 你阿觉娃



准备 男舞者在里圈，面向顺时针方向；女舞者在外面圈，面向逆时针方向。不拉手。

〔你阿觉娃〕

〔1〕 全体做“双蹀脚”，再左脚向左前迈步接右“前对脚”，“双甩手”。

〔2〕 做“双蹀脚”，再右脚向右前迈步接左“旁碰

脚”，“双甩手”。

〔3〕 第一拍，左脚向左迈一大步，内外圈换位，同时右腿屈膝后抬，双臂下垂，上身前俯。第二拍，向左转半圈做右“前对脚”，成男在外圈面向逆时针方向，女在内圈面向顺时针方向。

〔4〕 做右“前单蹀脚”，然后前后二人做“前后对脚”。

全体反复跳〔1〕至〔4〕，并按以上规律男、女交错换位，尽兴而止。

### 憨斑吃水

舞者两手始终背于身后，模拟斑鸠形态。

〔憨斑吃水〕

〔1〕 全体第一至二拍站“大八字步”，身前俯微右拧，做左“前单蹀脚”二次，头向下点二次。第三拍做左“蹻脚”，头经右往后向前转一圈，女随即仰头，男身起直，脸向右前，眨眼。

〔2〕 第一至二拍同〔1〕第一至二拍动作。第三拍做〔1〕第三拍的对称动作。

〔3〕 第一拍做左“前单蹀脚”，身向右拧，仰头。第二拍做右“蹻脚”。

〔4〕 第一至二拍右脚落地接左“蹻脚”。第三拍左脚落地。

反复跳〔1〕至〔4〕，尽兴而止。

### 牛撵牛

〔牛撵牛〕

〔1〕~〔2〕 全体第一至三拍左脚起向右走三步，双臂自然甩动，第三步向右转四分之一圈。第四拍做“前后对脚”。

〔3〕 全体第一拍做右“前单蹀脚”，双下臂前抬。第二拍做“前后对脚”的对称动作。

〔4〕~〔6〕 做〔1〕至〔3〕的对称动作，顺时针方向行进。

反复做〔1〕至〔6〕动作，尽兴而止。

### 八脚厂夫打

#### 〔八脚厂夫打〕

〔1〕 男左、右脚原地小跑，两臂下垂，眼视右前下；女做对称动作。

〔2〕 放开手，男向左、女向右转四分之一圈，面相对做“双蹀脚”，眼看前下方。全体接做左“前对脚”，两手拍大腿外侧，身前俯。

〔3〕~〔4〕 不转身做〔2〕动作两次。

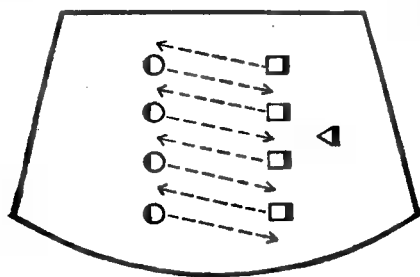
〔5〕 落左脚做右“后对脚”（与背相对的舞伴对脚），两手轻拍大腿外侧，上身起直。

〔6〕 做〔5〕对称动作。

〔7〕~〔8〕 同〔5〕至〔6〕动作。

全体反复做〔1〕至〔8〕动作，做〔2〕动作时，男向左、女向右转半圈与相邻舞伴结成新的一对，依此做法反复跳，尽兴而止。

### 牙客加

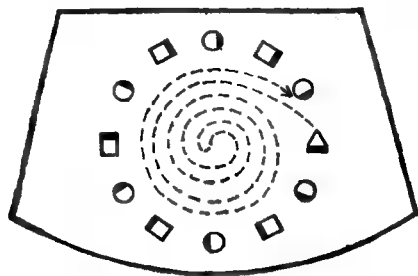


准备 男、女面相对，不拉手，如图站两竖排，吹葫芦笙者站在一旁。

〔牙客加〕 全体反复做“牙客加组合”。先原地做二遍，第三遍按图示路线于第四拍各队男女左肩相对做左“旁对脚”，随即交换位置，第八拍均右转半圈仍成面相对，再原地做二遍“牙客加组

合”，第三遍男、女交换位置。依此循环反复，尽兴而止。

### 羊转肠



准备 男、女相间“插握手”，面向逆时针方向站圆圈，吹葫芦笙（笛）者站排首。

#### 〔羊转肠〕

〔1〕 全体上身左拧，脸向左前，做右“前单蹀脚”接“双蹀脚”。

〔2〕 做左“前单蹀脚”接“前后对脚”（吹笙者做左“前对脚”）。

然后反复做〔1〕至〔2〕动作，由吹笙者带领按图示路线沿逆时针方向绕至圆心，再顺时针方向绕回原位，结束。

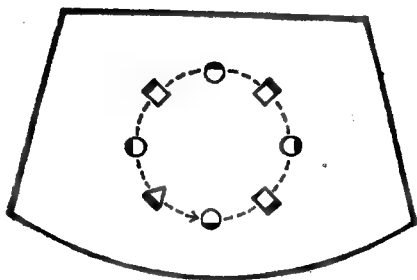
### 莫多沙且

该舞是去世的老人安葬后，亲友在死者家跳的悼念性舞蹈。按规定必须先跳“反转舞”，即沿顺时针方向行进，绕三圈后再沿逆时针方向行进。举例如下：

〔莫多沙且〕 全体沿顺时针方向行进，做《嘎且》的对称动作跳三圈，再做《嘎且》沿逆时针方向行进。尽兴而止。

### 会东、会理县嘎且

会东、会理县一带跳嘎且时，领舞者多吹竹笛，站在队首（见场面图）。其它同德昌县嘎且。



场面图

#### 老人脚

〔老人脚〕 男做左“单蹀顺甩手”、“双蹀脚”接“后合脚外绕手”；女做对称动作。反复跳，尽兴而止。

#### 歇气脚

跳该舞时动作要求硬而有楞角，形似木偶。

#### 〔歇气脚〕

〔1〕 男做“双蹀前合脚”。

〔2〕 男做“双蹀脚”接右“后合脚”，眼视左前下；女做对称动作。

〔3〕 男全身挺直做“双蹀脚”二次；女做对称动作。

〔4〕~〔6〕 男、女各做〔1〕至〔3〕的对称动作。

反复跳〔1〕至〔6〕，尽兴而止。

#### 合脚

#### 〔合脚〕

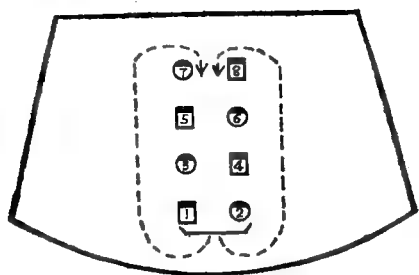
〔1〕 男做右、左“后合脚”接右“前合脚”，“顺甩手”；女做对称动作。

〔2〕 全体做“单蹀后合脚”。

〔3〕 做〔2〕的对称动作，男接做右“前单蹀脚”；女做对称动作。

反复做〔1〕至〔3〕动作，尽兴而止。

## 双龙回身



准备 男、女相间如图站两竖排，并肩而立的男女二人互握手。

〔双龙回身〕

〔1〕 单数做左“前单蹀脚”，双臂下垂，接右“前合脚”、“顺甩手”；双数做对称动作。

〔2〕 单数做左“前单蹀脚”，双臂下垂，接右“后合脚”，右臂前甩，上身右拧，眼看右前；双数做对称动作。

〔3〕 同〔1〕动作。

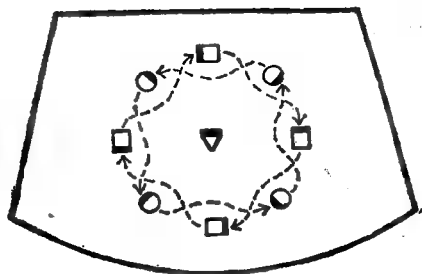
〔4〕 单数左脚稍离地，由前经左划至右后成左“掖步”，右手“扬掌”，然后收左脚成“小八字步”，右手叉腰；双数做对称动作。

〔5〕~〔8〕 全体做〔1〕至〔4〕动作，1、2号向左转身，边做动作边按图示路线至队列后。

〔9〕~〔12〕 继续做〔1〕至〔4〕动作，3、4号向右转身至队列后。

依此跳法，循环反复，尽兴而止。

## 大穿花



准备 男、女相间站圆圈，男面向顺时针方向，女面向逆时针方向。

〔大穿花〕

〔1〕 全体第一拍做左“前单蹀脚”，第二拍左脚轻踏两下，第三拍做右“前合脚”、“顺甩手”。

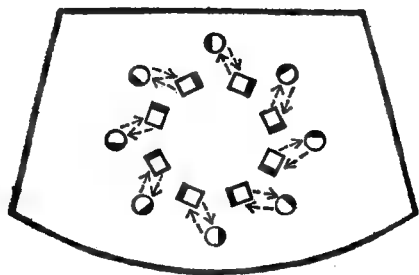
〔2〕 做〔1〕的对称动作。

〔3〕 全体第一拍左脚向左前迈一步，右脚靠向左脚，成男、女右肩相对。第二拍做“双蹀脚”。

〔4〕 第一至二拍做〔1〕第一至二拍动作，第三拍右脚向右前迈一步，男、女换位。

反复做〔1〕至〔4〕动作，按图示路线行进，尽兴而止。

## 小穿花



准备 同德昌县的“你阿觉娃”。

〔小穿花〕

〔1〕 全体做左“前单蹀脚”，接右“前对脚”。

〔2〕 做〔1〕的对称动作（不对脚）。

〔3〕 全体左脚迈至右脚前，“顺甩手”，接做右“旁对脚”，双臂下划。

〔4〕 右脚迈至右前,“顺甩手”,男、女换位,接做左“旁对脚”(与下一个舞伴对脚)。

反复做〔1〕至〔4〕动作,按图示路线行进,尽兴而止。

### 小歪歪

〔小歪歪〕

〔1〕~〔2〕 男做右、左、右“拐腿”,“顺甩手”,接右“前对脚”,左下臂前抬,女做对称动作

〔3〕~〔4〕 男、女各做〔1〕至〔2〕的对称动作。

反复跳〔1〕至〔4〕,尽兴而止。

### 大歪歪

〔大歪歪〕

〔1〕~〔2〕 做“左拐腿跷脚”。

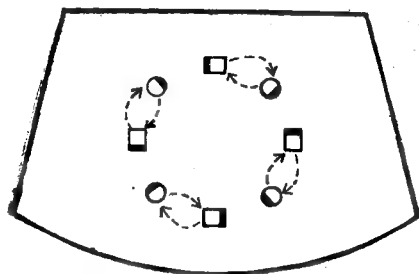
〔3〕 第一拍做右“单蹀脚”,同时右膝向左拐,右臂微前甩,左臂向左后划,身左拧。第二拍做第一拍的对称动作。第三拍右脚颤跳一下,同时左腿向前擦出。

反复跳〔1〕至〔3〕,尽兴而止。

### 背靠背

〔背靠背〕 全体反复做“背靠背组合”,尽兴而止。

### 毛羊占头



准备 同“大穿花”队形,面相对的二人互以手握对方的双臂(见图十四)。

〔毛羊占头〕

〔1〕~〔2〕 全体做左、右、左“前单蹀脚”、接右“前对脚”,身前俯。

〔3〕~〔4〕 右脚落地做右“前单蹀脚”、右“前对脚”,身前俯。接做左“后单蹀脚”、右“后单蹀脚”,与身后人对脚。



图 十四

〔5〕 做左“前合脚”,左脚落地成“小八字步”。

〔6〕 做左“旁单蹀脚”接左“前合脚”,身前俯。

〔7〕 左脚向左迈步做左“前单蹀脚”，接“双蹀脚”。

〔8〕 向右转四分之圈一做左“旁碰脚”，再左脚踏于右脚旁向左转四分之一圈回原位。

〔9〕 同〔8〕动作。

〔10〕~〔11〕 第一拍左脚向左迈半步接左“前单蹀脚”，第二拍做“双蹀脚”，第三拍同第一拍动作，第四拍做右“旁对脚”，上身右拧，两臂上举，后半拍右脚落地，两臂下垂，上身回正前。

〔12〕 做左“前单蹀脚”，接左“前对脚”，上身左拧，后半拍落右脚成“小八字步”，上身回正前。

全体反复跳〔1〕至〔12〕，从第二遍开始，各对在〔6〕至〔12〕边做动作边沿顺时针方向绕半圈互换位置，再松开两手，男向右转半圈，女向左转半圈，各自与相邻舞伴结成新的一对。各遍依此反复，尽兴而止。

## 盐边县嘎且

该地区跳嘎且，领舞者一般吹竹笛伴奏，有的地方吹葫芦笙，其它同德昌县嘎且。

### 老虎刨泥巴

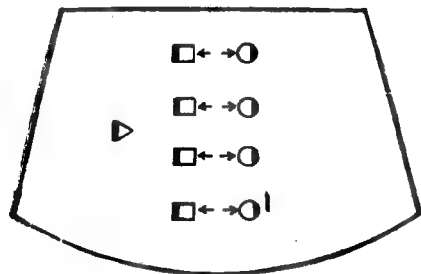
〔老虎刨泥巴〕

〔1〕~〔2〕 男做右、左“单蹀顺甩手”二次；女做对称动作。

〔3〕~〔6〕 男做“双甩手对脚”四次；女做对称动作。

全体反复跳〔1〕至〔6〕，尽兴而止。

### 斑鸠打架



准备 男、女面相对站竖排，相互不拉手，吹竹笛者在一旁伴奏。

〔斑鸠打架〕

〔1〕~〔2〕 全体做左、右“单蹀顺甩手”二次。

〔3〕 做“踏步屈踢腿”、“双蹀脚”。

〔4〕 做“踏步屈踢腿”。

〔5〕 做“踏步屈踢腿”的对称动作。

〔6〕 同〔3〕动作。

〔7〕~〔8〕 做“点步屈踢腿”。

〔9〕 同〔3〕动作。

〔10〕~〔11〕 做“挂腿跳”后保持姿态左脚向前跳两下，男、女换位。

〔12〕~〔15〕 二人均右脚起沿顺时针方向小跑十步互绕两圈，“双甩手”。



[16]~[17] 做“拐腿跳转”的对称动作。

全体反复做[1]至[17]动作,尽兴而止。

## (七) 艺人简介

**蓝德才** 男,1937年生,傈僳族。德昌县金沙乡余家湾人,祖籍米易县马六堂村。自幼受祖父和父亲的影响喜爱吹葫芦笙和跳嘎且,十四岁跟随李海清和外公贺志清学习吹笙和跳嘎且。他善于接受新曲调和新舞步,在继承传统的基础上有所创新。他领舞时与众舞者配合默契,深受群众喜爱。

**李国才** 女,1929年生,傈僳族。德昌县金沙乡人。其父李海清能吹七十二种傈僳族嘎且舞曲,并能跳七十二种嘎且舞。她六岁就随其父学舞,后又向她父亲的高徒贺老二学跳嘎且。她的动作步法分明,手臂摆动弧度大,腿的屈伸适度,有一股内在的韧劲,是当地公认的跳舞能手。

传 授 李国才(傈僳)、李德才(傈僳)  
李万国(傈僳)、贺志财(傈僳)  
李金禄(傈僳)

■ 写 万 林、车 英、杨慎元  
金阿芝(彝)

绘 图 刘开富、李清拂

资料提供 杨大明、左文孝、李明珍  
张光朗、马 萧、田燕书  
樊锦成、傅锡春、袁正声  
胡立嘉、王 毅、蓝绍清

执行编辑 柳万麟、周 元

## 四川纳西族舞蹈概况

纳西族在四川省共有八千五百四十二人(1990年统计),分布在凉山彝族自治州の木里、盐源和攀枝花市的盐边县,以木里县俄亚纳西族乡和盐源县沿泸沽湖边比较集中,其他地区均与汉、彝、藏、傈僳等民族杂居,形成大分散,小集中的状况。

纳西语属汉藏语系藏缅语族彝语支,有两个方言区,即东部方言区和西部方言区。西部方言区自称“纳西”,东部方言区自称“纳日”、“纳恒”或“纳”。四川纳西族多数操东部方言。纳西族有一种古老的象形文字,叫东巴文,操西部方言的纳西族巫师“东巴”使用东巴经。

纳西族旧称“么些”“摩梭”,属古氐羌系统。汉代越嶲郡的“牦牛种”,蜀汉汉嘉郡的“旄牛夷”,晋代定笮的“摩娑夷”,唐代磨些江(今金沙江)流域的“磨些蛮”,都是纳西族的先民。“么些”(摩梭)中的“么”、“摩”、“牦”、“旄”为古纳西语中“牛”的音译,“些”、“娑”、“梭”是古纳西语的“人”。“么些”连称即是“牧牛人”的意思。

四川纳西族居住的这一地区,自元以来,争战频繁。据《盐源县志》记载,木里在明代以前“即由刺他以守境之功而占籍”。刺他是纳西族“纳日”人一支的祖先,势力强大的左所土司。明洪武二十六年(公元1393年)十二月,左所土司之父贾哈利叛乱,丽江木土司(当地人称木天王)协助明朝进剿三十年,生擒贾哈利而得势,占据了木里一带大部分地区。其后丽江、永宁、左所三土司争战不已,长达十余载,最后左所战败,原占之‘夷民土地’被丽江、永宁土司瓜分。明万历三十三年后,木土司势力削弱,退出木里一带。吐蕃乘此进入该地区,明王朝任命藏将降央绒布为木里大喇嘛,实行政教合一的统治。到清朝雍正七年(公元1729年)清王朝实行改土归流,封木里第八任大喇嘛为安抚司,成为木里地区第一任土司,共传十三代,统治达三百年之久。

由于上述历史的原因和地处川滇交界,四川纳西族的文化,也就呈现复合状态。受汉族的影响,出现了用汉名、过汉族节日如中秋节的习俗;受吐蕃的影响,信喇嘛教,嘛泥堆、经幡四处可见,并执行一家人中三子抽一、五子抽二去当喇嘛的规定。但纳西族仍以信奉东巴教为主。东巴教崇拜万物有灵,崇拜自然现象,信鬼神,是一种原始宗教。纳西族死人、驱邪都要请东巴念经。流行艾灸羊膊卜吉凶的巫术活动。东巴经内容丰富、广泛,它既包括天文、地理、医术、占卜,而且还有记录祭祀舞蹈的舞谱,很为珍贵。

纳西族古时以畜牧为生,因地域气候的变化后改牧为农,种麻织布为衣,故而在纳西族的舞蹈曲名中常有“洗麻线”、“纺麻线”等名称。

纳西族的舞蹈分“喜事舞”和“忧事舞”两类。喜事舞主要保留下来的是“打跳”,纳西语为“撮撮列”;忧事舞保留下来的主要有“刀舞”。据传,在五、六十年前,由一部分男子穿“斯沛”(达官贵人的服饰),另一部份男子着女裙而舞。此舞久已不时兴了,现已难恢复。

纳西族最隆重的节日是“格木古”,每年农历七月二十五日,树干木为女神,祭祀于木女神。这一天,各家各户都要到狮子山游玩,到温泉沐浴,举行赛马、唱歌跳舞,通宵达旦。

纳西族与彝、藏、傈僳等民族长期杂居在同一区域,他们的舞蹈,包括“打跳”和“刀舞”,从形式到动作大都与傈僳族的“蹉脚舞”、彝族的“谷追”(跳跃脚)相近似。不过纳西族的“打跳”较之前者略显文静、轻盈。

# 打 跳

## (一) 概 述

“打跳”，纳西族语为“撮撮列”，意为跳锅庄。打跳是纳西族的“喜事舞”，属自娱性舞蹈，在我省盐源、木里、盐边三个纳西族的聚居和杂居区都很流行，深受纳西族人民的喜爱。

打跳多以沿逆时针方向围圈拉手而舞，亦有叉腰、拍手而舞。舞蹈带有顿地为节、连袂而舞的古朴风貌。每逢农历七月二十五游狮子山或农闲夜间、婚娶场合，纳西族人都要围篝火（也可以不要篝火）通宵达旦地边歌边舞，共跳打跳。

在跳打跳时，舞蹈中膝部要松弛、微颤，头随身体自然转动。一般是面向圆心，在沿逆时针方向行进中，向右侧身。双臂随膝的颤动在腰旁上下起伏；拉手时，下臂可随舞步摆动或绕动。整个舞蹈给人以既轻快又稳重的感觉，富有山野情调。男舞者纯朴、剽悍、敏捷，女舞者端庄、灵巧、妩媚。

打跳的每一段舞都有固定的名称，多以劳作而得名，如“洗麻线”、“纺麻线”等，可是舞蹈组合中，却没有明显的模仿生产劳动的动作，舞蹈主要通过脚下的动作变化，跳出不同的舞段来。舞段则多为一曲一舞，在同一曲调中，反复做着同一舞蹈组合。众舞者的动作随排头吹笛者曲调的变换而变化，每一舞曲都短小精干，强弱分明，在一曲不断反复后要更换舞曲时，舞者要齐喊：“学！学！”以示此舞段结束。

## (二) 音 乐

打跳的音乐伴奏简单，一般由一男子吹奏竹笛或芦笙领舞。乐曲短小、规范、活泼，动态性强，偶有徐缓开朗的段落，优美舒展，对比性强。音乐容易掌握，适宜自娱性舞蹈伴奏，深受群众喜爱。

曲 谱

## 撒 波

$1=bA \frac{3}{4} \frac{2}{4}$

传授 杨二清  
记谱 赵健民

中速

[1]  $\frac{3}{4}$  3 5 1 6 5 3 |  $\frac{2}{4}$  1 ■ |  $\frac{3}{4}$  1 6 5 3 6 5 3 2 1 |  $\frac{2}{4}$  6 ■ |  $\frac{3}{4}$  1 6 1 5 3 |

$\frac{2}{4}$  6 3 |  $\frac{3}{4}$  3 5 1 6 5 3 2 1 |  $\frac{2}{4}$  6 3 |  $\frac{3}{4}$  1 6 1 5 3 |  $\frac{2}{4}$  6 3 |

||:  $\frac{3}{4}$  3 5 1 6 5 3 |  $\frac{2}{4}$  1 2 |  $\frac{3}{4}$  1 6 5 3 6 5 3 2 1 |  $\frac{2}{4}$  6 3 |

$\frac{3}{4}$  1 6 1 5 3 |  $\frac{2}{4}$  6 3 ||:  $\frac{3}{4}$  3 5 1 6 5 3 2 1 |  $\frac{2}{4}$  6 ■ |

$\frac{3}{4}$  1 6 1 5 3 |  $\frac{2}{4}$  6 3 ||:  $\frac{3}{4}$  3 5 1 6 5 3 |  $\frac{2}{4}$  1 6 |

$\frac{3}{4}$  1 6 5 3 6 5 3 2 1 |  $\frac{2}{4}$  6 3 |  $\frac{3}{4}$  1 6 1 5 3 |  $\frac{2}{4}$  6 3 :||

## 拍 手 舞 曲

$1=G \frac{4}{4}$

传授 叶永清  
记谱

中速 欢快地

[1] 3 6 6 5 3 0 | 3 6 6 5 1 1 2 | 3 2 5 1 6 - |

[4] 6.1 2 3 1 1 2 |  $\frac{6}{4}$  1 2 6 5 3 3 | 2 1 3 5 1 1 ||

# 背板子

1=G  $\frac{2}{4}$

传授 叶永清  
记谱 马肃

中速 愉快跳跃地

[1]

0 6 | 5 3 6.2 | 3.1 3 1 | 3.2 3 1 | 1 5 3 6 |

[4]

6 2 3 1 | 3.1 3 2 | 3.1 1 5 | 3 6 6 2 | 3.1 3.1 |

[8]

3 2 3.1 | 6 65 3 6 | 6 2 3.1 | 3.1 3 2 | 3 0 ||

[12]

## 错 则

1=bA  $\frac{4}{4}$   $\frac{2}{4}$

传授 杨二清  
记谱 赵健民

稍慢 自由地

$\frac{3}{4}$  5 - - 5 6 | 1 23 1 21 6 53 2 23 | 5 - - 5 6 |

[4] 1 23 1 21 5.3 5.6 |  $\frac{2}{4}$  3.1 2 3 |  $\frac{4}{4}$  5 - - 5 6 |

[8] 1 23 1 21 5.3 5.6 |  $\frac{2}{4}$  3.1 2 3 |  $\frac{4}{4}$  5 - - 5 6 v |

[12] 5 - - 5 6 | 1 23 1 21 6 53 2 23 | 5 - - 5 6 |

1 23 1 21 5.3 5.6 |  $\frac{2}{4}$  3.1 2 3 |  $\frac{4}{4}$  5 - - 5 6 |

(齐喊) 学 一 学 学!

## 撒 不 耻

1=F  $\frac{3}{4}$   $\frac{4}{4}$

传授 杨二清  
记谱 赵健民

中速

[1]

2 12 3 |  $\frac{4}{4}$  3532 5 6 #1 1 |  $\frac{3}{4}$  5.6 1 1 |

[4]

$\frac{4}{4}$  2353 2 23 5 5 |  $\frac{3}{4}$  2 23 5 3 |  $\frac{4}{4}$  2 35 2.3 1 1 :||

### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



男舞者



女舞者(正面)



女舞者(背面)

#### 服 饰

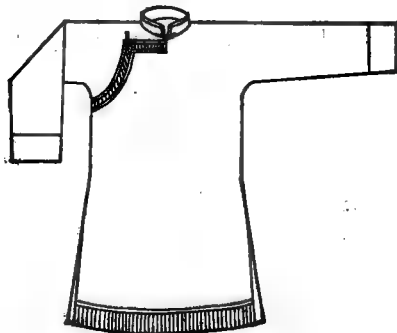
男舞者 头戴呢大盘礼帽。上着枣红色大襟中长外衣,领口和袖口均绣金边。下着黄色或绿色中式裤(见“统一图”),系15厘米宽的五色腰带。脚穿皮靴或藏式靴子。



男 帽



五色腰带



男外衣

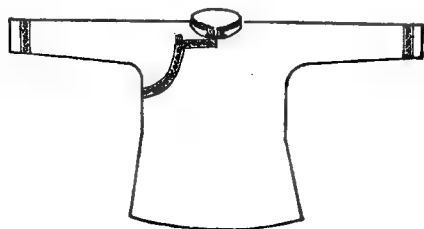
女舞者 梳辫子盘于头上, 围长约 99 厘米缀有各色珠子的头帕, 戴银耳环。穿右襟蓝色滚花边上衣, 下穿土蓝色百褶裙, 外套滚边背心, 腰扎蓝白相间的花腰带, 后背揸七星揸带, 腰扎短花围腰。脚穿绣花女祥鞋。



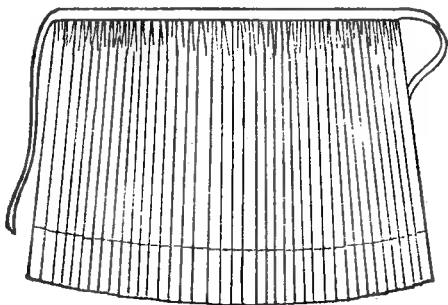
女头饰(正)



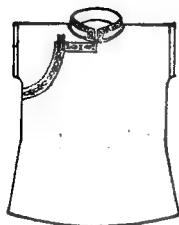
女头饰(背)



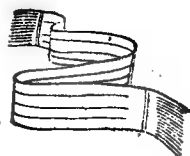
上衣



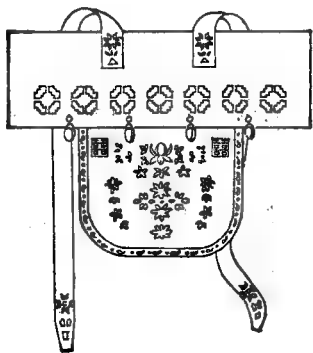
百褶裙



背心



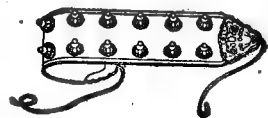
腰带



七星揸带



围腰



头帕

#### (四) 动作说明

1. 踏步拍手(舞者均拉手围圈, 现以二人为例)



**准备** 众人错肩并排(●●)站“小八字步”,每人下臂均左上右下相挽,并五指交叉互握(见图一)。开始前半拍,右脚向右迈出。

**第一拍** 右脚踏地,双膝顺势上、下颤一次,上身稍左拧。同时下臂小幅度甩至下方即回原位。后半拍,左脚向右前迈出。

**第二拍** 左脚其它动作同第一拍。后半拍时右脚向右迈出。

**第三拍** 右脚踏地,膝顺势微颤,随即右脚原地颠跳一下,同时左腿勾脚稍屈前抬 45 度,两手放开,在胸前击掌(见图二)。



图 一



图 二

**第四拍** 左脚落地成“小八字步”,两手回准备姿态。

## 2. 叉腰单躁脚

**第一~二拍** 众人两手叉腰,双腿动作同“踏步拍手”。

**第三拍** 右脚踏地随即颠跳一下,同时左脚微离地靠于右脚旁,眼视前方。

**第四拍** 落左脚成“小八字步”,双膝微颤一下。

## 3. 手绕圈对脚(以二人为例)

**准备** 同“踏步拍手”准备,甲在右边,乙在左边。

**第一~二拍** 双脚动作同“踏步拍手”第一至二拍,互挽的手每拍经下往后绕小圈一次(见图三)。

**第三拍** 甲左脚颠跳一次并左转身四分之一圈,右腿顺势勾脚屈膝向左前微抬,同时左、右手往下经后绕一大圈。乙(不转身)做甲对称动作(见图四)。



图 三



图 四

第四拍 甲向右转身四分之一圈二人脚落地,均成“小八字步”。

#### 4. 背靠背(以二人为例)

准备 同“手绕圈对脚”准备。半拍起法(儿)——左脚向右前迈出。

第一拍 二人右脚踏地为重心,膝微颤,左脚随之稍离地,两手小幅度向下抻一下随即回原位(见图五)。

第二拍 左脚原位颠跳一次,同时并右脚,两手动作同第一拍。

第三拍 左侧人左脚踏地微屈膝向左转身四分之一圈,右腿随即屈膝稍前抬,右手侧抬,左手由前往下经后绕一圈,二人背相靠。右侧人做左侧人的对称动作(见图六)。



图 五



图 六

第四拍 前半拍,单数人左脚颠跳一次并向右转身四分之一圈,同时右脚落成“小八字步”。双数人右脚颠跳一次,左脚落成“小八字步”。后半拍,做“准备”动作。

#### 5. 错则

准备 同“踏步拍手”准备。

第一~八拍 做“踏步拍手”第一至二拍动作四次。

第九拍 右脚踏地膝微颤,双手小幅度向下抻一下即回原位。后半拍时踮左脚。

第十拍 左脚靠至右脚旁踏地膝微颤,双手动作同第九拍。后半拍时左脚向左前迈出。

第十一拍 左脚踏地膝微颤,继而右脚跟离地,双手动作同第九拍。

第十二拍 右脚靠至左脚旁踏地膝微颤,双手动作同第九拍。后半拍时右脚向右后撤步。

第十三~十四拍 同第九至十拍动作。

第十五拍 动作基本同第十一拍,只是后半拍时右腿伸直向右后稍抬起。

第十六拍 右脚靠向左脚踏地膝微颤。双手动作同第九拍。

#### 6. 甩手对脚(以二人为例)

准备 同“踏步拍手”准备。

第一~二拍 同“踏步拍手”第一至二拍动作。

第三拍 甲(右侧人)右脚踏地膝微颤并向左转身四分之一圈,两手下抻一下即回原位。乙面向不变做对称动作。

第四拍 甲右脚原位踏下,左腿顺势屈膝勾脚微前抬,用脚外侧与对方相抵,同时左手甩向前上方,乙做甲的对称动作(见图七)。后半拍时做准备动作。

#### 7. 蹀脚后甩手(以二人为例)

准备 同“踏步拍手”准备。

第一拍 右脚踏地随即颠跳一次,同时左腿屈膝,小腿外拐略后抬,两手下抻一下即回原位(见图八)。

第二拍 右脚颠跳一次,左脚随之落地成“小八字步”屈膝,同时双臂后甩。上身前俯(见图九)。



图 七



图 八



图 九

#### 8. 撒波

准备 同“踏步拍手”准备。

第一~三拍 前两拍同“踏步拍手”第一至二拍,第三拍前半拍,右脚踏地膝微颤;后半拍,左脚向左前迈出。

第四~五拍 做“错则”第十一至十二拍动作。

#### 9. 撒不耻

准备 同“踏步拍手”。

第一拍 右脚踏地膝微颤,双手下甩,上身稍前俯,微低头,眼视前下方。后半拍时左脚向右前迈出。

第二拍 左脚踏地,同时双下臂前抬,上身起直,眼视前方。后半拍时右脚向右迈出。

第三拍 右脚踏地为重心,膝微屈,两手小幅度下抻一下即回原位。

第四拍 右脚经轻跳蹀地,左脚靠于右脚旁,两手动作同第三拍。

## (五) 跳法说明

### 生梗刮木刮瓦

《生梗刮木刮瓦》(意为歌唱干目山)流行于盐源左所区一带纳西族聚居区。表现热爱家乡的欢快情绪,是纳西族传统舞蹈,表演时男、女相间,面向圆心围成一圈。

领舞者吹竹笛奏[错则],带领全体舞者沿逆时针方向做“甩手对脚”一次,接“蹀脚后甩手”两次。反复跳,尽兴而止。

### 撒 波

《撒波》流行于盐源左所区纳西族聚居区,为表现本民族和睦的传统性民间舞蹈。表演时男、女相间,面向圆心围成一圈。吹竹笛者奏[撒波]曲,并带领全体舞者沿逆时针方向做“撒波”。反复跳,尽兴而止。

### 错则(大众舞)

《错则》流传于盐源、木里、盐边等县与其他民族杂居的纳西族中,舞蹈表现团结友爱的情绪。表演形式同《撒波》。吹竹笛者奏[错则]曲,全体做“错则”,每遍音乐的最后一小节,舞者齐喊“学——学学”。反复跳,尽兴而止。

### 撒不耻(洗麻线)

《撒不耻》流行于盐源、木里一带纳西族聚居区,表现欢快的情绪,表演形式同《撒波》。吹竹笛者奏[撒不耻]曲,全体做“撒不耻”动作。反复跳,尽兴而止。

### 凯则夺几(背板子)

《凯则夺几》流传于盐源、木里、盐边等县与其他民族杂居的纳西族中。表现男、女间相互逗趣的情趣,气氛热烈。表演时领舞者执芦笙吹[背板子],并带领舞者男、女相间围成圆圈做“手绕圈对脚”接“背靠背”逆时针方向行进。反复跳,尽兴而止。

## 拍 手 舞

《拍手舞》为女子跳的舞蹈，流行于盐源、木里、盐边等县与其他民族杂居的纳西族中。舞蹈表现喜悦和睦的情绪。表演时在场坝围成一圈，由一男子执芦笙吹[拍手舞曲]领舞，全体沿逆时针方向做“踏步拍手”四次接一次“叉腰单蹠脚”并行进。反复跳，尽兴而止。

传 授 杨二清、杨光弟、杨若依佐

编 写 陈 瑟、杨慎元、管树华

绘 图 周 权

资料提供 徐建新、罗正仪、樊建成

傅锡春、苏泽林、谢天寿

执行编辑 柳万麟、梁力生

# 刀 舞

## (一) 概 述

《刀舞》是四川纳西族习惯称的“忧事舞”，是在老年人死后举行丧葬仪式中跳的舞蹈。主要流传在攀枝花市盐边县岩门乡一带。

据清道光本《盐源县志》记载：“么些人（即纳西人）死，则缚木如床，置尸其中，迁户外，亲属各以酒面至，男女屈一足，相携而跳，歌呼达旦，谓之跳锅庄；其大户，则数男子莞蓆藤甲，执剑旋折而舞。”可见纳西族在当时的丧事活动中，已盛行跳《刀舞》了。

《刀舞》在死者灵前跳的叫“阿巴迭”；在遗体火化时跳的叫“石错石古列”。其舞蹈动作均相同。舞蹈的目的是为死者驱魔开路、超脱解罪、超度亡灵、顺利升天。

《刀舞》由四至十名村中男子组成舞队。据当地人介绍，过去跳《刀舞》时舞者身着木板和藤条相编结的“铠甲”，衣长至膝，舞动时木板相击发出“啪啪”的响声。手执60厘米长的木刀，齐声呐喊，无音乐伴奏。舞者随吼声，按固定的节奏舞蹈。气氛肃穆、庄严神秘。

《刀舞》现已不多见，昔日服饰已失传，现时跳此舞时仅以纳西族男子的现行服饰代之。此处所搜集的《刀舞》，系根据盐边岩门乡的杨光弟（1930年生）的回忆恢复整理。

## (二) 音 乐

刀舞无音乐伴奏，舞者的呐喊和脚步声默契配合，形成统一的节奏。

## 呼 喊 谱

$\frac{2}{4}$

中速

传授 杨 光 弟  
记谱 叶永清、马肃

呜 哈 0 | 呜 哈 0 | 呜 哈 0 | 阿 - | 阿 - | 阿 - |

### (三) 造型、服饰、道具

造 型



舞 者

服 饰

同《打跳》男服饰。

道 具

木刀, 长 60 厘米。



木 刀

### (四) 动作说明

1. 小跑步

**准备** 站“小八字步”，右手竖握刀于右肩前，左手叉腰。

**第一拍** 右脚向前跳一步，同时左小腿微后抬。双臂保持姿势，眼视前(见图一)。

**第二拍** 双手不动，两腿做第一拍的对称动作。

## 2. 跨越步

**第一拍** 上左脚成“前弓步”(右脚跟离地)，同时右手握刀向前上方刺出(见图二)。



图 一



图 二

**第二拍** 上身保持姿态，双腿做对称动作。

## 3. 砍刀

**第一拍** 双腿并立踮脚，双臂高举，右竖握刀于胸前，左手扶右手，同时高喊“呜——”。

**第二拍** 左脚向左前迈成左“前弓步”，同时右手刀向左前下方砍出，左手握拳至左后上方(见图三)，同时高喊“——哈!”。

## 4. 跳挥刀

**做法** 双脚跳起成“旁吸腿”，同时“下分掌”至两侧，舞姿如图(见图四)，高喊“呜——”。双脚落地成“小八字步”，右手至胸前竖握刀，左手扶右手，并高喊“——哈!”。



图 三



图 四



## (五) 场记说明

舞者

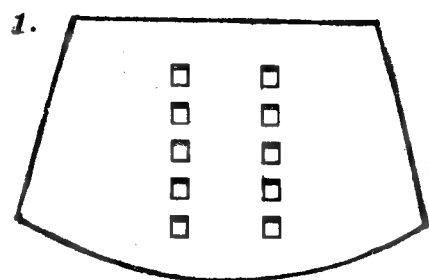
男(□) 十人,右手执木刀。

时间

丧葬仪式活动中。

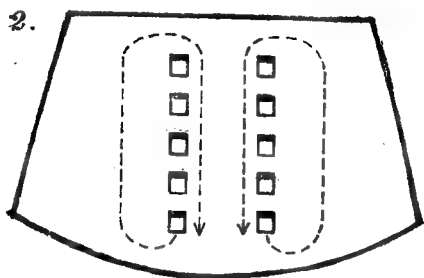
地点

灵堂或山野中空地。

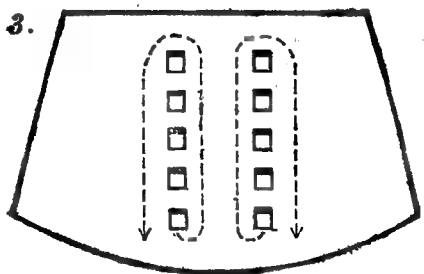


[呼喊谱]

[1]~[3] 全体面向1点“小八字步”站立,右手握刀扛于右肩上,左手叉腰边吼边做“砍刀”三次。



[4]~[6] 做“跨越步”按图示路线行进。



不喊,两队左、右转身做“小跑步”按图示路线回原位。

## 第二遍

〔1〕~〔3〕 做“跳挥刀”三次。

〔4〕~〔6〕 右膝跪地，右手握刀由上朝前砍，成刀尖在前点地，左手旁抬，上身前俯，低头。

传 授 杨光弟

编 写 杨慎元、管树华

绘 图 周 权

资料提供 何 毅

执行编辑 柳万麟、梁力生

# 蒙古族舞蹈

## 四川蒙古族舞蹈概况

四川境内的蒙古族，主要居住在凉山彝族自治州盐源县的左所、前所、右所、大坡、沿海、爪别，木里县的屋足、项脚、博凹、博科、列瓦等地，人口有一万六千多（据1985年版《凉山彝族自治州概况》）。1984年至1985年，先后在木里县的屋足、项脚，盐源县的大坡、沿海四地建立了蒙古族自治乡。

四川蒙古族的来源，据史籍记述及本民族传说，是元朝蒙古军将领及士兵的后裔。《元史》卷四载：宪宗（蒙哥）三年（公元1253年），忽必烈帅师征云南，“九月壬寅，师次忒刺，分三道以进。……冬十月丙午，过大渡河，又经行山谷二千余里，至金沙江，乘革囊及筏以渡。”至元九年（公元1272年），由于建都（今西昌地区）彝酋建蒂杀了元朝邛部川六番安抚招讨使，忽必烈又派军征建都。至元十一年正月，“以忙古带等新归军一万一千人戍建都”，十二年，“析其地置总管府五、州二十三，建昌其一路也，设罗罗斯宣慰司以总之。”（以上引文均见《元史》）建立了凉山统一的最高军政机关。这几次进军，使大量蒙族将领和士兵进入了今凉山地区。

在四川蒙古族传说中，他们的祖先来自内蒙“伊克昭咪尔”，是“罗罗斯宣慰司”蒙古骑兵将领喇塔阿塔的后代。阿塔下传一代为额直阿扎拉，又名“摩梭”。三代为斯匹若尔玺，末代为月鲁帖木儿。月鲁帖木儿兼柏兴府（今盐源）总管，娶云南纳西族土官木天王之妹为妻，生六子。长子喇马塔，住沿海；次子纪古塔，住爪别；三子巴哈，住拉喔（右所）；四子塔拉，住拉热（中所）；五子阿哈塔，住茹地（前所）；六子白马塔，住拉约地。

四川蒙古族源自元代蒙军后裔这一历史事实，不仅铭刻在他们的民族传说之中，代代相传，即在现实生活中也仍有迹可寻。例如在他们居处的地名中，就有多处仍是以蒙语命名的。现今沿海蒙古族自治乡驻地“拉古”，即为蒙语一蒙族的姓；“母缓”，蒙语意为天蓝色

的村子；“洼夸”，意为有园子的村子；“阿洼”，意为有岩子的村子；“舍夸”，意为有铁巴子园子的地方；“舍南”，意为麦子长得好的地方等（据1984年版《盐源县地名录》）。

1353年元帝国结束了在川、滇的统治以后，原蒙古军丧失了统治地位，有的沦为庶民，有的迫于镇压而避入深山，与当地其他民族杂处以居。在长期的历史交往中，这部分蒙军后代虽然还保持着本民族某些传统的文化和心理素质，但在生活习俗、服饰特点、语言、文化形态等不少方面，都已发生了明显的变化。

四川蒙古族的住房现一般为圆木垒叠而成，习称“木罗子”，房顶叠盖木板，中间用木板间隔，一般为三方一照壁或四合院布局，正堂屋、宿舍楼、经堂和畜厩各一方，并有走廊。正房为全家活动中心，上方设火塘和象征祖先神位的“锅庄石”。火塘周围以右方为大，左方为小。妇女坐右方，男子坐左方。火塘前面有两根木柱，用红、黄、蓝三色绘图案，右为“女柱”，左为“男柱”。男女孩子到了十三岁，分别在男柱或女柱下举行穿裤子或裙子的仪式。体现出尊女崇右的原始遗风。少男少女在行“成人礼”之前，穿一样的长袍，束一样的腰带，举行成人礼仪式时女孩子才换上百褶长裙，男孩子才穿上裤子。然后女孩子要手拿针线，脚踩猪膘、粮袋，象征成人后会操持家务和走在富裕的路上。男孩子手执刀斧象征勇敢，脚踩粮袋、猪膘，以示富裕。典礼时要向亲人叩头敬拜，长辈亲戚以礼相赠。举行过“成人礼”的男女就算成人了，便可参加各种社交活动。

在婚姻制度方面，为了民族的生存与繁衍，至今保留着古朴的“阿注”（即朋友的意思）婚姻形态。男女到了一定年龄，只要不属同一母系血缘，双方愿意即可建立“阿注”关系。到了夜晚，男“阿注”投宿女“阿注”家，天明即返母家。所生子女属女方。与这种婚姻相适应的是称为“一杜”的母系家庭组织，妇女是这个家庭的生产和生活的组织者与管理者。家长由能干的中年妇女担任，称“达布”，男子在这个家里只是舅舅的身分，受到外甥们的尊敬和终生供养。但遵照祖先的遗训，除藏族、纳西族外，不与其他民族通婚和建立“阿注”关系。

生活方面，四川蒙古族很早就掌握了食盐的开采技术。现以从事农业生产为主，以畜牧和“马帮”运输为副业。在盐源县泸沽湖的蒙古族，也利用自然资源发展渔业。

宗教方面，以信奉喇嘛教（黄教）为主，主持宗教活动的喇嘛必须是到过拉萨佛教圣地的留学者。但民间也保留着部分原始信仰的内容和习俗。

在传说中，狮子山、泸沽湖是“女山母海”，她们测圆和抚育了人类。农历七月二十五日为“转山转海节”，祭祀女神保佑人畜平安，庄稼丰收，人丁兴旺，同时也是农忙后稍事休息娱乐的时节，准备迎接秋收。到了秋收割谷子、打谷子（包谷等）时，家家要烤酒、杀猪，穿上漂亮的衣服。一家打场，全村帮忙，哪家打场，就是哪家的“丰收节”。打场时非常热闹，集体打场对歌，晚上燃起篝火跳“加错”戏嬉，尽情分享丰收的喜悦，这也是男女青年择偶的大好时机。

“加错”，汉称“锅庄”，是四川蒙古族男女老少都喜爱的自娱性舞蹈。每逢结婚、过年过节、盖新房、迁居、庆丰收等喜庆活动时，当地的蒙族群众就会穿上节日盛装，欢聚一堂，不分男女长幼，连臂围成圆圈，在吹竹笛者的带领下翩翩起舞。加错也是习俗性舞蹈，因而在丧事和祭祀活动中也跳。村中的长者，也常常在跳加错时吟唱有关本民族历史的歌曲，溯根述源，教育后代不忘根本。

加错在四川蒙古族中是一种外来艺术形式，显然和彝族的“打跳”有着渊源关系。在特定环境中的发展，又溶入了多民族的文化因素。如在音乐上，彝、藏、蒙的音乐语汇兼而有之。兼收并蓄，吸收融汇，经过在蒙族人民生活中的长期流传，形成了加错具有个性特征的总体风貌，成为四川蒙族人民生活中主要的传统舞蹈形式。

执 笔 流 水、曾令仕

# 加 错

## (一) 概 述

“加错”(汉称“锅庄”)是四川蒙古族一种自娱性和风俗性舞蹈。流行于盐源县的左所、前所、右所、大坡、沿海、爪别,木里县的屋足、项脚、博凹、博科、列瓦等地,尤以川滇交界的泸沽湖畔最盛。舞时由笛手吹笛领舞,众人跟随其后,围成圆圈沿逆时针方向舞蹈。在节日聚会和祭祀丧事中广泛进行。

据当地老人们讲,加错的祖传跳法有几十种,最早曾用类似马头琴的乐器伴奏,现在流传的跳法有二十多种,其中还能找到蒙族踏歌的舞步。在祭祀活动中,“东巴”(主持人)使用“当那”(鼓)和“白里赫”(铜簪)伴舞时,踏歌的韵味更加明显。但由于长期的居住环境和生产劳动、生活方式的不同,四川蒙古族加错已完全不同于北方蒙古族民间舞蹈的豪放、剽悍,而呈现出一种秀美的风貌。加上地处民族杂居区,各民族文化的相互影响和渗透,给四川蒙古族民间舞蹈带来新的色彩,从加错舞曲的名称来看,有歌颂家乡美丽富饶的《乌尔汗石洼古罗》(金色的家乡)、《嘎屋木夺立米拉》(狮子山长满果树);有歌颂劳动生活的《里如那》(打渔舞)、《撒不啞》(洗麻线)、《撒波》(纺麻线);还有大量歌颂民族团结、和睦相处的如《加错哟》(团结舞)、《达来错哟》(欢聚一堂)等。

加错动作主要是脚的变化,如“横踏步”、“摆脚步”、“丁靠步”、“跳对脚”等的踏脚、点地、划圈、对脚等。无论脚如何变化,双腿始终保持颤膝的动律。手的动作分三种,表示和睦团结,大家欢聚一堂尽情欢乐时就手连手,连手的方式与其他民族有所不同,即舞者双臂屈肘前抬,手心相对,与两侧舞伴交臂,五指互叉握拳,随着脚步的变化而上下颤臂;表现劳动生活时就撒开手作劳动状;赞美家乡山水时就伴以手的划动。舞时头不大摆动,只是

随着脚步下颏来回颤动。跳得热烈时,手臂的颤动幅度加大,形成前后拉动并带动上半身的前后摆动以及左右顺摆的独特韵律。队形主要是弧形,有时也成两排(表现劳动时)或走“之”字形。在祭祀和丧事活动中则按祭仪和丧事的要求进行。舞蹈顺序一般开始先跳《错仔》(即“大众舞”,是开头的意思),然后逐渐发展到歌颂家乡、歌颂劳动、歌颂团结,最后是《达来错哟》(欢聚一堂的意思)、《勒达喇错哟》(大家跳起来之意),形成高潮结束。往往在这种场合,村中的老人就会加进来唱一段蒙古族的“根根哪里来”,追根溯源,教育后代。

## (二) 音 乐

### 说 明

加错的音乐,具有多民族兼收并蓄的特点。在调式结构上,羽、宫、徵、商调式都有。乐句短小,情绪明快,一般由两个乐句或四个短句构成单段式,不断反复。由于舞蹈动作的需要,常常出现 $\frac{4}{4}$ 和 $\frac{3}{4}$ ,或 $\frac{2}{4}$ 和 $\frac{3}{4}$ 拍子,有规律的交替使用,构成其独特的民族风格。

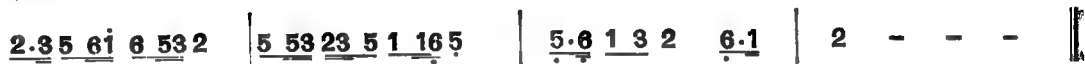
### 曲 谱

传授 喇 鲁 作(蒙)  
记谱 陶 勇、董 阳

### 错 仔\*

1=E  $\frac{4}{4}$

中速



\* 开头的意思。汉语称大众舞。

### 吉比呷它错\*

1=E  $\frac{2}{4} \frac{3}{4}$

中速



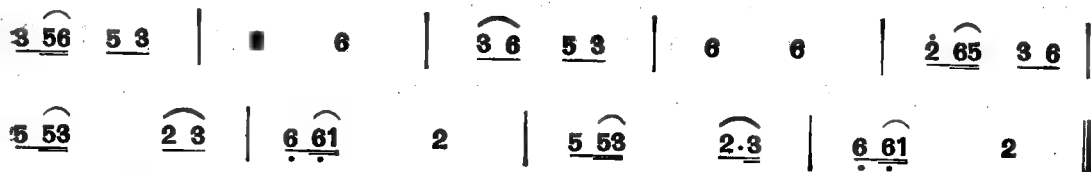
\* 汉语称摆脚舞。



# 加 错 哟\*

1=E  $\frac{2}{4}$

中速稍快



汉语称团结舞

# 单 打 脚

1=E  $\frac{3}{4}$   $\frac{2}{4}$

中速 稍快



# 双 打 脚

1=E  $\frac{4}{4}$   $\frac{2}{4}$

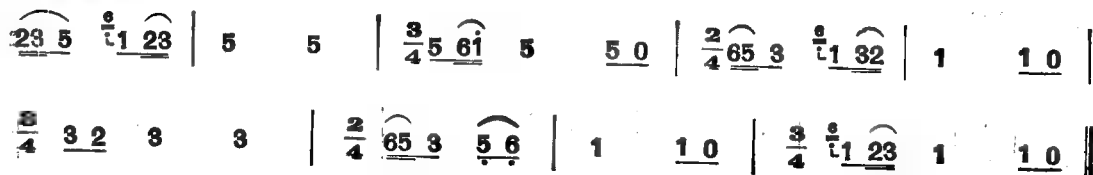
中速 稍快



# 撒 波\*

1=E  $\frac{2}{4}$   $\frac{3}{4}$

中速稍快

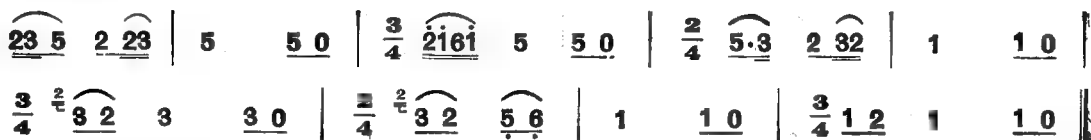


\* 汉语称纺麻线。

## 撒不喳\*

1=E  $\frac{2}{4}$   $\frac{3}{4}$

中速稍快

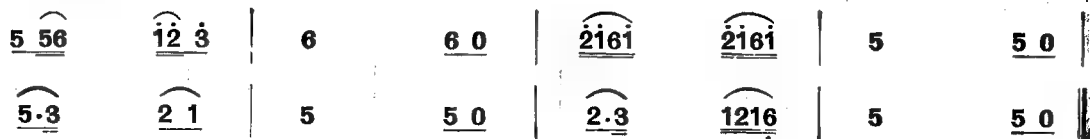


■ 汉语称洗麻线。

## 所日的喳\*

1=E  $\frac{2}{4}$

中速稍快

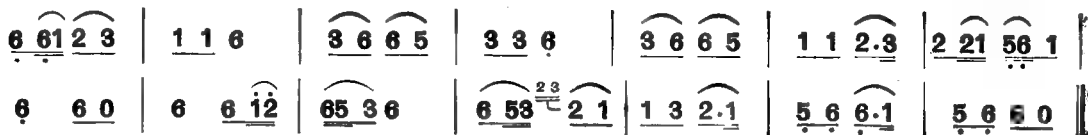


■ 汉语称三脚不落地。

## 勒达勒错哟\*

1=E  $\frac{2}{4}$

中速稍快

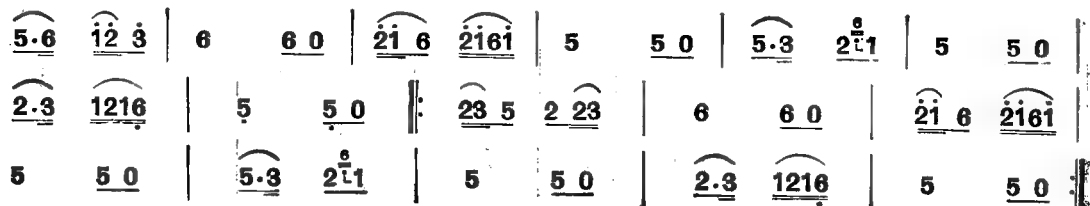


\* 意为大家跳起来。

## 错别舍来舍别舍\*

1=E  $\frac{2}{4}$

中速稍快

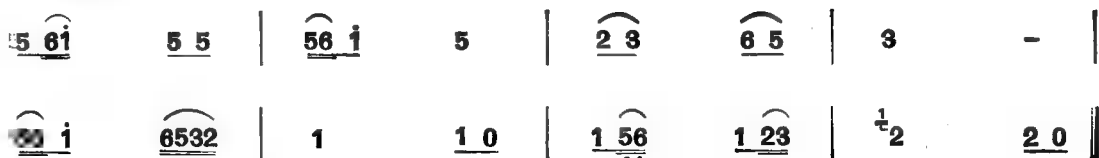


■ 意为跳呀，尽情的跳。

## 嘎就错·木就错\*

1=E  $\frac{2}{4}$

中速稍快

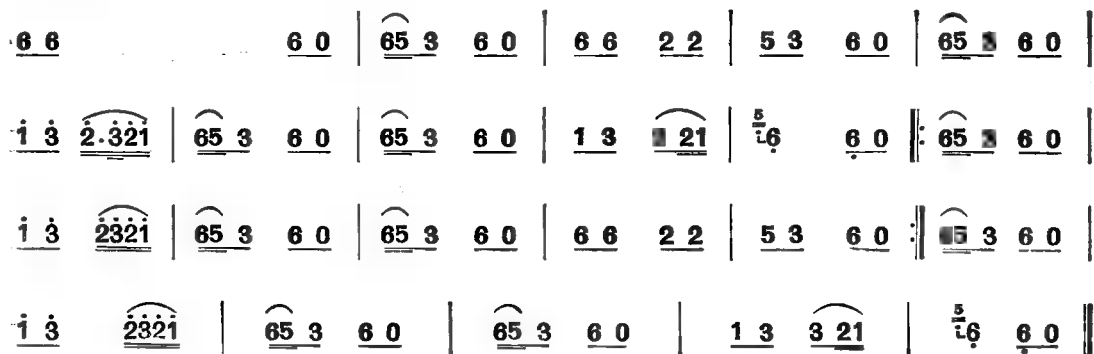


\* 意为左脚跳了右脚跳。

## 二十撒二错\*

1=E  $\frac{2}{4}$

中速稍快

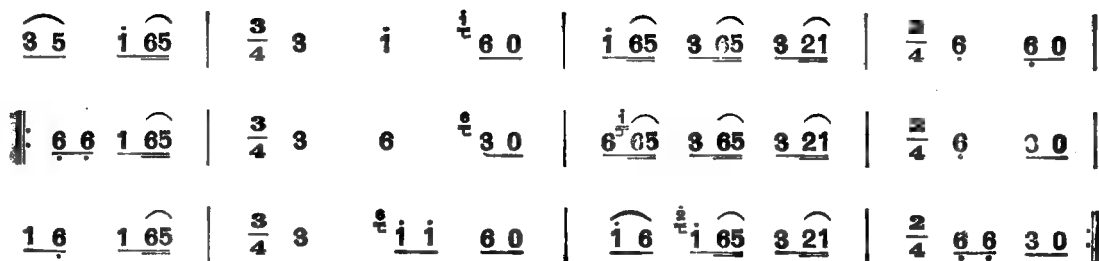


\* 意为以前的舞跳起来。

## 里日里错\*

1=E  $\frac{2}{4}$   $\frac{3}{4}$

中速稍快

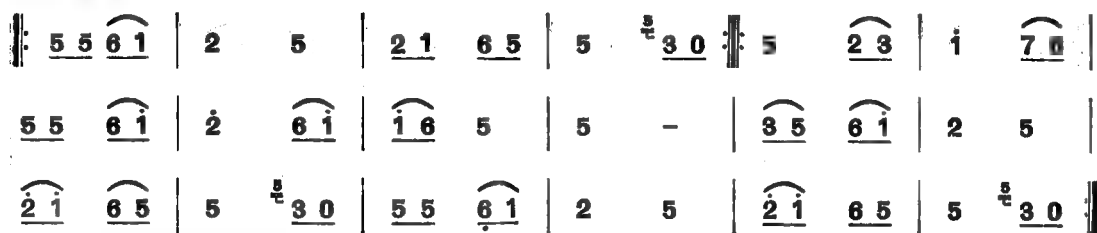


\* 汉语称双脚跳。

## 次划马楚马楚别\*

1=E  $\frac{2}{4}$

中速稍快

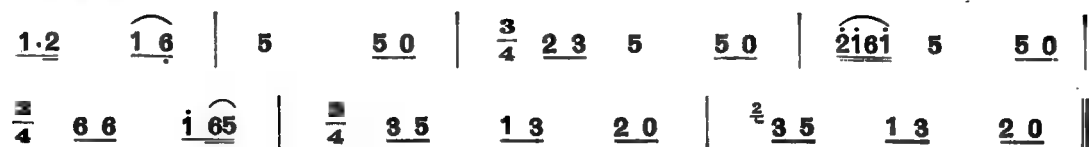


\* 意为青年们跳到天亮。

## 嘎屋木夺立米拉\*

1=E  $\frac{2\ 3}{4\ 4}$

中速稍快



\* 意为狮子山长满果树。

## 里如里那\*

1=E  $\frac{4\ 2}{4\ 4}$

中速

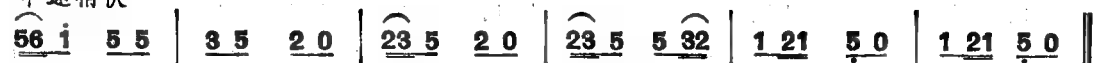


\* 汉语称打鱼舞。

## 乌尔汗石洼古罗\*

1=E  $\frac{2}{4}$

中速稍快

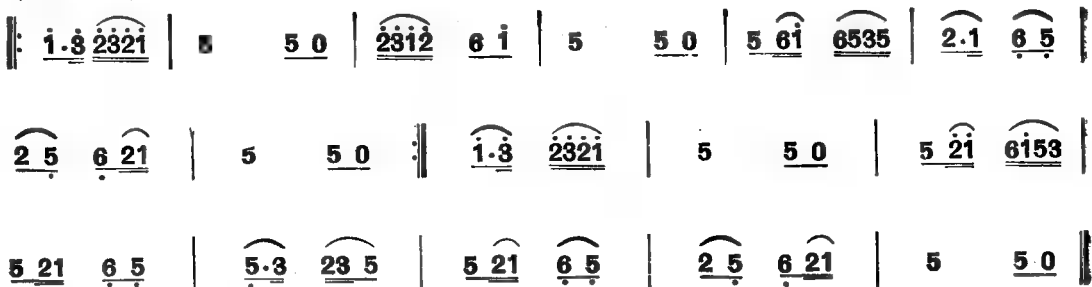


\* 意为金色的家乡。

木季嘎拉错\*

$$1 = E \frac{2}{4}$$

中速 稍快



■ 意为兄妹团结金一般。

### (三) 造型、服饰

## 造 型



女舞者



男舞者

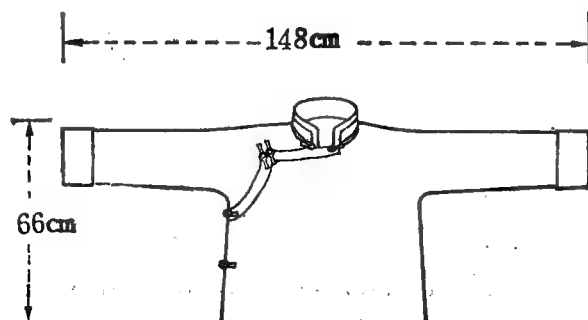
## 服饰

1. 女舞者 用“达达米”(紫蓝色或黑色长1.7米左右的丝线)和头发编成粗大的辫子盘在头上,留一束穗吊于头左侧,辫子上饰珠串,戴耳环,穿彩色高领大襟上衣,袖口用白布绣花,领口与腋下佩银质装饰链,穿自织本色布或毛蓝色布百褶长裙,缠自织麻布绣

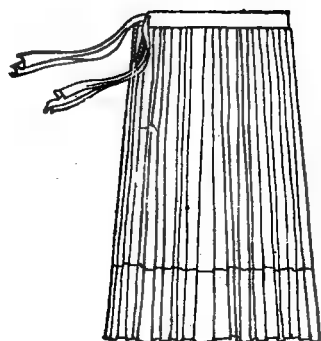
花腰带(长约5米、宽约0.2米),腰带穗吊于腰右侧,着绣花尖尖鞋,打白布绑腿。



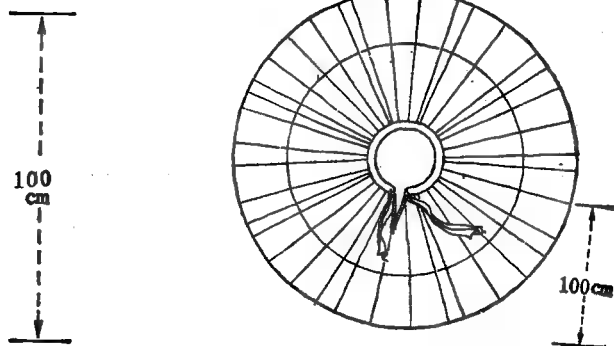
头饰



高领大襟上衣



百褶裙

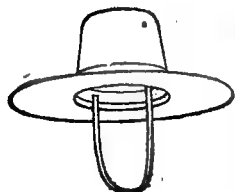


百褶裙(展开)



尖尖鞋

2. 男舞者 戴宽沿牛毛毡帽,穿镶边高领大襟上衣,自织本色麻布裤,缠自织白布绣花腰带(长约3米,宽0.2米),腰带穗吊于腰右侧,佩短腰刀,着皮底毡面尖头靴,双手戴银戒指。



毛毡帽



绣花腰带



毡面尖头靴

## (四) 动作说明

### 基本动作

#### 1. 准备姿态

做法 男、女相间成弧形,站“小八字步”,交臂握手稍前抬(见图一)。

以下动作除另有说明外,均以此姿态作为准备。

#### 2. 颤臂

做法 手做“准备姿态”,每拍屈肘向下颤(抻)一次。

#### 3. 颤膝

做法 双腿一拍颤一次,重拍向上。

#### 4. 横踏步

第一~二拍 右脚向右迈一步(见图二),再左脚向右迈至右脚前,“颤膝”,“颤臂”。



图 一



图 二

#### 5. 丁靠步

第一~二拍 右脚向右后撤一步,靠左脚成左“丁字步”,上身左倾(见图三),“颤膝”,“颤臂”。



图 三

第三~四拍 左脚向左前上一步,上身右倾、微仰(见图四),“颤膝”,“颤臂”。

## 6. 摆脚步

准备 左脚为重心,右勾脚稍前伸脚跟点地。

第一拍 右脚尖摆向左前全脚着地,“颤膝”,左脚离地,上身微左拧、倾,“颤臂”(见图五),左脚随即落地。

第二拍 右脚尖勾起摆向右前全脚着地,“颤膝”,上身微右拧、倾,“颤臂”。

第三~四拍 同第一至二拍。

## 7. 撤上步

第一拍 右脚向右后撤一大步,“颤臂”(见图六)。



图 四



图 五



图 六

第二拍 左脚向右前迈一大步,屈膝,“颤膝”,“颤臂”(见图七)。

第三拍 右脚向右前踏一步,屈膝,“颤膝”,“颤臂”(见图八)。

第四拍 左脚落于右脚左后,身起直,膝微屈“颤膝”,“颤臂”。

第五~八拍 同第一至四拍。

第九拍 收右脚成“小八字步”,“颤膝”,“颤臂”。

## 8. 踏拍步

第一拍 右脚向右半步踏地,屈膝,“颤膝”,左腿开胯屈膝抬起(见图九),“颤臂”。

第二拍 做第一拍的对称动作。



图 七



图 八



图 九



### 9. 前对脚(以女为例,男做对称动作)

第一拍 右脚向右踏地,“颤膝”,左脚稍提,“颤臂”(见图十)。

第二拍 做第一拍的对称动作。

第三拍 左脚跳踏一下,“颤膝”,右脚与左侧男左脚相对,“颤臂”(见图十一)。



图 十



图 十一

### 10. 后对脚(以女为例,男与之对称)

第一~二拍 同“前对脚”第一至二拍。

第三拍 左脚跳踏一下,“颤膝”,右脚在后与左侧男左脚相对(见图十二)。

### 11. 靠背对脚(以女为例,男与之对称)

第一~三拍 做“前对脚”。

第四拍 右脚踏跳一下,身转向左,背与右侧男相靠,左脚在后与右侧男右脚相对,“颤臂”(见图十三)。



图 十二



图 十三

第五拍 静止。

### 12. 绕臂踏步(以女为例,男与之对称)

准备 双手食指与两侧舞伴相勾,双臂下垂。

第一拍 右脚向前一步,膝微屈,“颤膝”,身左拧,左手经前向上绕立圆,右手“颤臂”

(见图十四)。

第二拍 上左脚成“小八字步”，膝微屈，“颤膝”，左手经后向上绕立圆，右手“颤臂”。

第三拍 右脚原位踏地，随即左脚开胯屈膝提起，相勾之手抬至左上方，右手“颤臂”，身左拧稍右倾(见图十五)。



图 十四



图 十五

第四拍 静止。

第五~六拍 左脚原位点地两下，右腿“颤膝”，同时左手经上向前划小的立圆二圈，右手“颤臂”。

第七拍 左脚向左前轻踮出，右腿“颤膝”，左手同前再划一个小立圆，右手“颤臂”。

### 13. 跳对脚(以女为例,男与之对称)

第一拍 同“前对脚”第三拍动作。

第二拍 右脚不落地经旁划至身后做“后对脚”第三拍动作。

第三拍 右脚不落地经旁划至身前做“前对脚”第三拍动作。

第四拍 落右脚成“大八字步”，“颤膝”，“颤臂”。

### 14. 划脚步

第一拍 右脚向右跳踏一步，屈膝，同时左腿直膝绷脚经前划向右，双臂后甩，上身微俯稍左倾。

第二拍 左脚向右前上一步，“颤膝”，双手前甩，身起直。

第三~四拍 右脚“小八字步”位踏地两下，“颤膝”，“颤臂”。

组合作动(加错为“一曲一舞”，曲名即舞蹈组合名)

1. 《错仔》组合(即用[错仔]乐曲跳的舞蹈组合，以下各组合均同此意)

第一~八拍 做“横踏步”四次。

第九~十六拍 做“丁靠步”两次。

2. 《吉比呷它错》组合

第一~四拍 做“摆脚步”。

第五~十三拍 做“撤上步”。

### 3. 《加错哟》组合

第一~八拍 做“撤上步”第一至四拍动作两次。

第九~十拍 做“踏拍步”

第十一~十八拍 做“丁靠步”两次。

### 4. 《单打脚》组合

第一~三拍 做“前对脚”。

第四~六拍 做“后对脚”。

第七~十一拍 做“靠背对脚”。

第十二~二十二拍 做第一至十一拍的对称动作。

### 5. 《双打脚》组合

第一~二拍 同“前对脚”第一至二拍。

第三~四拍 做“前对脚”第三拍动作两次。

第五~六拍 同“后对脚”第一至二拍。

第七~八拍 做“后对脚”第三拍动作两次。

第九~十二拍 同第一至四拍。

第十三~十四拍 同“靠背对脚”第四至五拍。

第十五~二十八拍 做第一至十四拍的对称动作。

### 6. 《撒波》组合

第一~七拍 做“绕臂踏步”。

第八~十四拍 做第一至七拍的对称动作。

### 7. 《撒不啞》组合

准备 站“小八字步”，双手(虎口向下)叉腰。

第一~四拍 同“绕臂踏步”第一至四拍。

第五~六拍 左、右脚原位各踏地一次，“颤膝”。

第七拍 同“绕臂踏步”第七拍。

第八~十四拍 做第一至七拍的对称动作。

### 8. 《所日的啞》组合

第一~四拍 做“跳对脚”。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

### 9. 《嘞达嘞错哟》组合

第一~八拍 做“划脚步”动作两次。

### 10. 《错别舍来舍别舍》组合

第一~二拍 同“撤上步”第一至二拍。

第三~四拍 做“撤上步”第三拍动作两次。

第五~八拍 同第一至四拍。

#### 11. 《嘎就错·木就错》组合

第一拍 右脚向右半步踏地,屈膝,“颤膝”,左腿屈膝向右前抬起,身右拧左倾,“颤臂”。

第二拍 保持姿态,右脚原位踮跳一下,“颤臂”。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

第五~十六拍 做《错别舍来舍别舍》组合第一至四拍动作三次。

#### 12. 《二十撒二错》组合

第一~二拍 同“横踏步”。

第三~四拍 同《嘎就错·木就错》组合第一至二拍动作。

第五拍 左脚向右前迈一步,屈膝,“颤膝”,右小腿后抬,身微俯稍左拧,“颤臂”。

第六拍 保持姿态,左脚原位踮跳一下,“颤臂”。

#### 13. 《里日里错》组合

第一~四拍 左脚起向右做“横踏步”四步。

第五拍 左脚靠向右脚的同时跳一下,“颤膝”,“颤臂”。

#### 14. 《次划马楚马楚别》组合

准备 站“小八字步”,双手虎口向下叉腰。

第一~二拍 同“横踏步”。

第三~四拍 做《嘎就错·木就错》组合第一至二拍动作,身转向右。

第五~八拍 做第一至四拍的对称动作。

#### 15. 《嘎屋木夺立米拉》组合

第一~四拍 做“横踏步”两次。

第五拍 右脚向右迈一步,身转向右前,“颤膝”,“颤臂”。

第六拍 左脚向右前上一步,右小腿后抬,身前俯,“颤膝”,“颤臂”。

第七拍 落右脚,左腿屈膝微抬,身起直,“颤膝”,“颤臂”。

第八拍 左脚落于右脚左后,身转向左前,“颤膝”,“颤臂”。

第九拍 右脚原位踏一步,身向前,“颤膝”,“颤臂”。

第十拍 收左脚成“小八字步”,“颤膝”,“颤臂”。

第十一~十二拍 做“横踏步”。

第十三~十八拍 同第五至十拍。

#### 16. 《里如里那》组合

第一~四拍 做“横踏步”两次。

第五~十六拍 做“丁靠步”三次。

(结束时,做“横踏步”两次后接“丁靠步”第一至二拍动作)

#### 17. 《乌尔汗石洼古罗》组合

准备 右手扶右侧舞者左肩,左手虎口向下叉腰,身转向右。

第一~六拍 向前做《二十撒二错》组合。

#### 18. 《木季嘎拉错》组合

第一~十拍 做“横踏步”五次。

第十一~十四拍 做“丁靠步”。

第十五~十六拍 做“横踏步”。

第十七~二十拍 做“丁靠步”。

第二十一~二十八拍 做“横踏步”四次。

第二十九~三十二拍 做“丁靠步”。

## (五) 跳法说明

跳加错舞一般在傍晚,遇转山转海节、丰收节则全天甚至数日通宵达旦,尽情欢跳。表演地点在场坝,参加人数不限。舞者男、女相间或男队在前、女队在后围成弧形,一名笛手(男)立于队首,边吹奏边领舞,其他人相互拉手随笛手沿逆时针方向走圆圈。一曲一舞称一组合,每一组合均无限反复,尽兴方止,再换另一组合。一般先跳《错仔》组合,而以跳《加错哟》组合、《嘞达嘞错哟》组合作为结束,其它各段组合无固定的连接顺序,由笛手即兴安排——笛子起奏,众即知是何曲组合。节奏的快慢随舞者的情绪而变化,舞者情绪高昂则节奏逐渐加快。由于笛手较累,故需经常换人。

传 授 喇鲁作(蒙)

编 写 流水、马阿曲(彝)

绘 图 刘开富

资料提供 车 瑛、周萌萌、金阿芝(彝)

王文芝、郭寿康、罗康祥

执行编辑 吕 波、周 元

## 川北苏维埃地区红军歌舞

1932年12月，中国共产党领导的工农红军第四方面军，从鄂豫皖转战进入川北，以通江、南江、巴中、平昌、旺苍、苍溪、万源、宣汉、达县、渠县等地为中心，建立了川陕省苏维埃政权。这一广大地区就成为我国当时仅次于中央苏区的又一大红色根据地。

1933年春，川陕省苏维埃政府为了在红军和群众中加强宣传教育与活跃文化生活，组建了“川陕省工农剧团”（初名“蓝衫剧团”，后来被简称为“新剧团”）。剧团由军内的知识分子干部、当地的进步教师和十三、四岁的少年男女组成。不久，各县也相继成立了同样的组织。这些文艺团体，虽然以演出快板、活报剧、演唱革命歌曲为主，但歌舞在演出节目中也占很大比重。这些歌舞形式新颖多彩，内容通俗易懂，很快为广大军民所接受和欢迎。开始由战士、民兵、妇女会、儿童团竞相学唱学跳，进而发展到自编自跳，一个群众性的歌舞活动，在巴山渠水迅速掀起了高潮。

在这次歌舞高潮里，红四方面军的一些知识分子起了很重要的传播和推动作用。如张琴秋同志就是其中代表人物之一。老文艺工作者王定国同志在回忆录中这样写到：“琴秋同志（1930年毕业于苏联莫斯科中山大学），能歌善舞，每到一地，她就被包围起来，为伤病员跳《高加索舞》、《乌克兰舞》，带领大家唱革命歌曲，她唱歌，我们都喜欢听。记得她经常唱的有《八月桂花遍地开》、《穷人打柴歌》，歌声宏亮委婉，她的歌唱到了人们心窝里，她用歌声唤起了我们战斗的力量。”（《艰苦的历程》下卷408页）除张琴秋外，还有当时编歌编舞名噪一时的于是福同志。他编的《反动吵咀》和《贫农自叹》等歌舞活报，至今一些革命前辈还记忆犹新，津津乐道。还有乡村教师出身的赵明珍、赵明英姐妹俩，她们不但能唱会跳，而且还会弹风琴，吹口琴。当她们演出了歌舞《高高的云儿》（原为《葡萄仙子》第一场中的一首歌曲）之后，很快便成为苏区远近闻名的歌舞明星。革命的知识分子，在当年那种艰苦的条件下，就这样在军民中传播歌舞种子，使红军歌舞广为流传。

红军歌舞，以表演形式来分，有歌舞和乐舞两种。从其源流来看，大致有三种：第一

种,是由红军从老区带来的,如《八月桂花遍地开》等。传来后又与本地地方色彩相融合,有了一些变异。这一种数量并不多。第二种,是由李伯钊、张琴秋等人从苏联红军舞蹈中移植过来的,如《海军舞》、《儿童舞》等,但这类舞蹈经过在群众中流传,动作也已有了变化。第三种,是由苏区军民采用当时当地流行的山歌、小调、军歌自己编舞组合而成的,这种节目数量最多。如《快乐呀》、《暖和的太阳》、《红军舞曲》、《红军团体操舞》等等。本卷所收入的八个节目,仅能略见一斑,远不能反映这一时期川北苏区红军歌舞的全貌。

《快乐呀》、《暖和的太阳》、《八月桂花遍地开》等歌舞,唱着优美动听的山歌,踏着轻盈的步伐,舞动腰上的彩绸,尽情抒发苏区人民打土豪分田地后翻身得解放的喜悦情绪;《红军舞曲》、《红军团体操舞》等,则通过模拟军事动作,表现出红军战士苦练本领、奋勇杀敌的顽强意志;《海军舞》、《农民舞》、《儿童舞》等,旋律活泼,气氛欢快,动作舒展流畅,把人引向奋发向上的境地。在当年这块红色土地上广为盛行的歌舞活动,有力的配合了“组织群众,武装群众,建立政权,消灭反动势力,促进革命高潮”(《红军第四军第九次党的代表会议决议》)这个总任务,对宣传革命真理,唤起民众,打土豪,分田地,扩军备战,保卫红色政权,起到了一定的推动和鼓舞作用。

当时,物质条件艰苦,新剧团设备十分简陋,除了几块演出用的幕布和几种乐器以外,演出用的道具和服装,差不多都是临时向老乡借来的。唯有歌舞用的女服装稍好一些,除《红军舞》和《海军舞》常常穿灰军装表演以外,多数由女同志表演的节目,如歌舞《八月桂花遍地开》、《快乐呀》、《暖和的太阳》等,都用彩绸,特别是用红绸制作。服装的样式,一般为连衣裙和短上衣、短百褶裙。在领口、袖口和裙边,一般都镶有带绉的荷叶边。头顶饰以绸蝴蝶结,腰部系长绸带,色彩调和,美观大方,与那个时代妇女的衣着很接近。据有关资料记载,有些样式还是从中央苏区传过来的。

红军在川北,仅有两年多的时间,就北上抗日了,离开苏区时,巴山渠水向红军献出了数万英雄儿女,其中包括相当数量的能歌善舞的男女青年。他们中,有的已成为今天著名的文艺家,但更多的人却牺牲在对敌斗争的战火中。红军北上后,苏区人民又遭到了反动派野蛮的大屠杀。仅宣汉一个县的统计,就有一千四百多户被斩尽杀绝。这次歌舞高潮不但失去了继续发展的可能,连已在群众中流传的节目也遭到严禁,不能活动。但这次歌舞高潮的历史以及留下来的影响,都是无比深远的。

在这次普查中,我们访问了当年在红四方面军的新剧团中从事歌舞活动的骨干李玉兰和何德珍(当年仅十二岁,无名无姓,只知小名叫“毛妹子”)两位前辈,虽都已年近古稀,但当我们问及那时歌舞盛况时,她们立即十分兴奋地给我们讲述了许多宝贵的红军歌舞轶事。讲到精采处还要离坐而舞,边说边示范,舞姿优美规范,再现了当年红军歌舞的风貌。给我们对“红军歌舞”的搜集、整理,提供了宝贵的佐证。

执笔 杨先国

# 八月桂花遍地开

## (一) 概 述

《八月桂花遍地开》表现苏区军民热烈庆祝苏维埃政权的建立。舞蹈以秧歌舞为基调发展,动作舒展欢快,充满革命乐观主义情绪。由四男、四女表演。

## (二) 音 乐

### 说 明

伴奏曲可由演员自唱或伴唱,也可用小乐队伴奏。

### 曲 谱

传 授 吴 祥  
记 谱 马 匡

### 曲 一

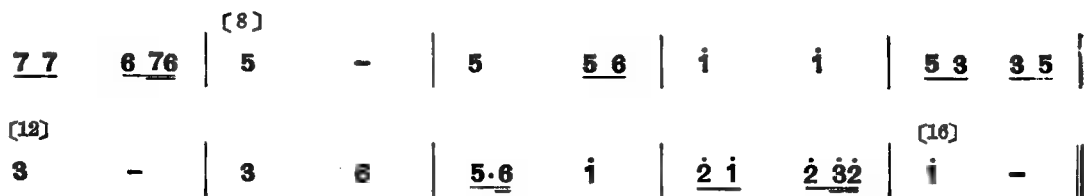
1=F  $\frac{2}{4}$

中速 欢快地

(1) 3 3 | 5 5 | 2 1 2 3 2 | 1 5 | 5 5 6 | i i |

(4)

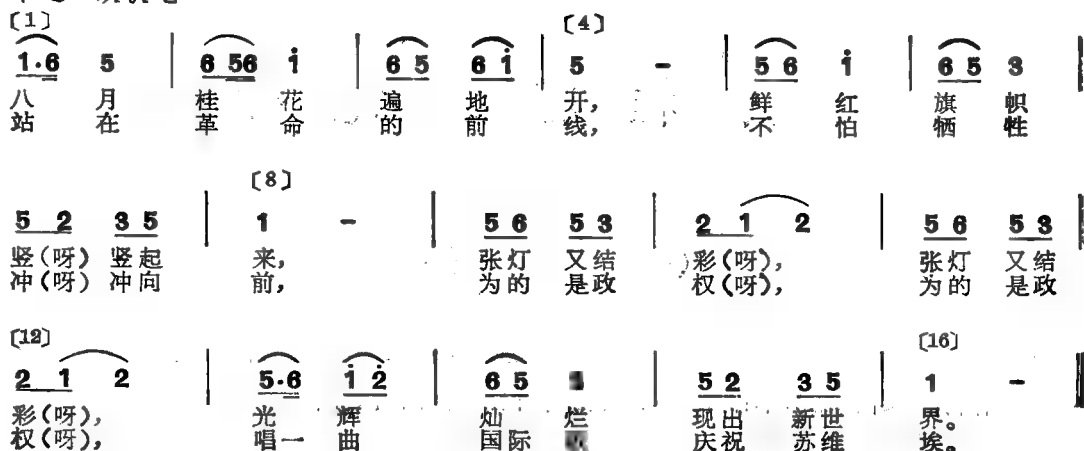




## 曲 二

1=F  $\frac{2}{4}$

中速 欢快地



## (三) 造型、服饰、道具

### 造 型



男红军



女青年

**服 饰**(除附图外,均见“统一图”)

**男红军** 戴灰色缀红五角星的红军帽;穿灰色军装,上衣缀红领章;腰扎皮带;打绑腿;穿饰红绒球的草鞋。



灰色军帽



红军上衣

**女青年** 穿红色绸料无领短袖连衣长裙,在领口、袖口和裙边均镶有白绸荷叶边;肉色长统袜;黑色样鞋;头上用发卡插一朵红绸花。



连衣长裙

① 红色 ② 白色

## 道 具

**红绸** 一条约 2.5 米长、30 厘米宽的红绸。舞时系在腰上。

## (四) 动作说明

### 道具的执法

**执红绸** 将红绸系在腰上,腰前挽蝴蝶结,两端等距垂下,两手各捏住距绸梢约 30 厘米处。

### 基本动作

#### 1. 左横步

**准备** 站“正步”,两手“执红绸”,双臂微屈肘旁抬,手心向下。

第一~二拍 左脚起双脚交替向左迈步行进,一拍一步,每步双臂同时先下后上闪动一次。上身向左前,眼视左(见图一)。

## 2. 右横步

做法 同“左横步”,向右迈步行进。

## 3. 甩手双托掌

准备 站“正步”,双手“执红绸”,双臂下垂,眼视前。

第一拍 右脚向左前上一步,左小腿稍后抬、绷脚,同时双臂微屈肘侧平抬,顺势上下稍悠颤一次,手腕松弛,手心向下。

第二拍 上左脚成右“踏步”,同时双臂微颤带动手腕经上向前绕一小立圆,并上下稍悠颤一次(见图二)。



图 一



图 二

第三~四拍 保持姿态,每拍微上下颤动一次。

第五拍 双膝屈伸一次,双臂顺势经下向左甩至左“山膀按掌”位,身左拧微右倾,眼视左上方(见图三)。

第六拍 双腿动作同第五拍,上身做第五拍的对称动作。

第七~八拍 双脚踮起,双手做“下分掌”上划至双“托掌”位,眼视前方(见图四)。



图 三



图 四

#### 4. 翻手双托掌

第一~二拍 同“甩手双托掌”的第一至二拍。

第三拍 右“踏步半蹲”，同时两手翻成手心向上，眼视前方(见图五)。

第四拍 静止。

第五~六拍 上身保持姿态，直膝站起成右“踏步”。

第七~八拍 双脚踮起，双臂下分掌后抬至双“托掌”位。

#### 5. 跳点步

第一拍 左脚向左前跳一小步，同时右小腿稍后抬，双手手心向下旁抬至“山膀”位。

第二拍 右脚前伸成“前点步”；双手向右甩至右“托按掌”位，身微仰，转向左前，眼视左(见图六)。



图 五



图 六

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

#### 6. 飞燕展翅

第一拍 双脚起跳，右脚掌落地为重心，左腿绷脚向左后抬起约 45 度，同时双手做“下分掌”，右手至“扬掌”位，左手旁抬于“山膀”位、手心向下，面向右前，身微仰，眼视右前方(见图七)。



图 七

第二拍 左脚落地成“小八字步”，双臂微屈肘，顺势垂至身前。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

第五~六拍 右脚抬至“商羊腿”位，左膝微屈伸一次，同时双手做“下分掌”成左手“扬掌”（手心向上），右手至“山膀”位（手心向下），眼视左前（见图八）。

第七~八拍 右腿绷脚向右后抬起约45度，左膝微屈伸一次，并踮脚，双手做右“晃手”至左“高低手”位，面向左前，眼随手（见图九）。



图 八



图 九

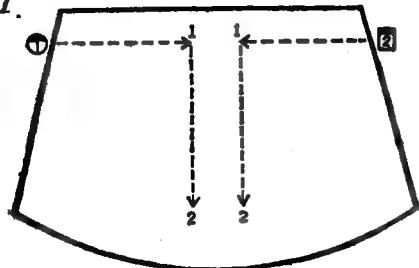
## (五) 场 记 说 明

■ 者

男红军(①~④) 四人,简称“男1、2、3、4号”,均“执红绸”。

女青年(①~④) 四人,简称“女1、2、3、4号”,均“执红绸”。

1.

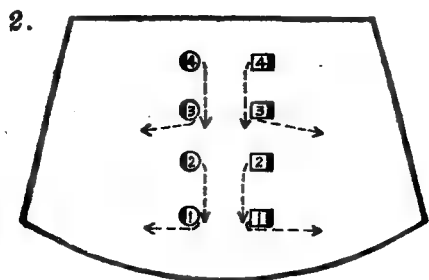


曲一

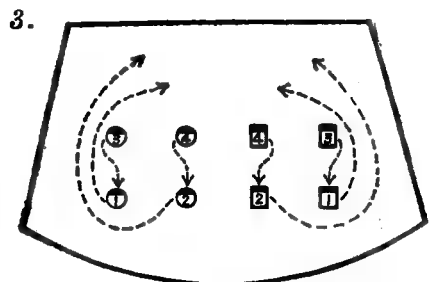
〔1〕~〔8〕 女1号领众女按序成面向1点的一排,从台右后做“左横步”出场;男1号领众男按序成面向1点的一排,从台左后做“右横步”出场。男1号、女1号各走至箭头1处。

〔9〕~〔12〕 女依次左转身面向7点做“右横步”;

男做女的对称动作,男1号、女1号各走至箭头2处。



[13]~[16] 女1、3号右转身面向1点做“右横步”，女2、4号仍面向7点做“右横步”，按图示路线各至箭头处，成面向1点的两横排；男做女的对称动作。



曲二唱第一段歌词

[1]~[4] 全体原位做“甩手双托掌”。

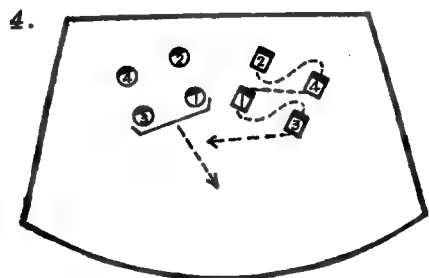
[5]~[8] 全体原位做“翻手双托掌”。

[9]~[12] 全体原位做“跳点步”两次。

[13]~[16] 全体原位做“飞燕展翅”。

唱第二段歌词

[1]~[8] 女1号领3号，2号领4号做“右横步”；男做女的对称动作。按图示路线各走至下图位置。

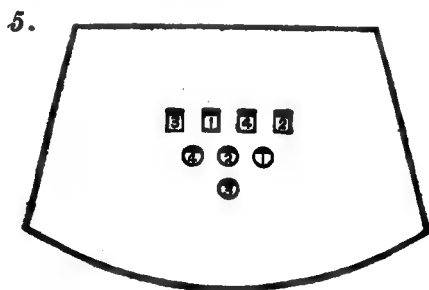


[9]~[12] 众女面向5点站“大八字步”，两脚每两拍一次先右后左交替移动重心，双臂顺势先后向右、左摆至“山膀按掌”位；男做女的对称动作。

[13] 全体做“甩手双托掌”的第一至二拍动作。

[14]~[15] 众女面向2点做“左横步”；众男依次

面向1点由3号领1、4、2号做“右横步”。按图示路线各至下图位置。



[16] 女8号右“踏步全蹲”，女1、2、4号右“踏步半蹲”，男均右“踏步”。全体双手旁拍至双“托掌”位，眼视前亮相。

传 授 吴 祥

编 写 马 霞、窦蜀燕、谢宗丽  
韩树先

绘 图 周 权

资料提供 叶代蔚、林 力

执行编辑 张耀棠、吕 波、康玉岩

# 快乐呀

## (一) 概述

《快乐呀》描写了川北苏区人民打土豪分田地后,过着幸福美好生活的喜悦心情。由女子八人表演,边唱边舞。

## (二) 音乐

说明

歌曲可由演员自唱或伴唱,也可用小乐队伴奏。

曲 谱

### 快乐呀

1 =  $\flat B$   $\frac{2}{4}$

传授 苏光辉  
记谱 杨秀永

欢快地

[1]

3 2 32 | 1 . 6 | 6 6 1 | 2 - | 3 1 | 2 . 3 |  
快 乐 呀, 乐 呀, 红 的 花,

5 . 3 | <sup>[8]</sup> 2 3 2 1 | 6 1 2 3 | 1 2 1 6 | 5 - | <sup>[12]</sup> 3 3 |  
白 的 花, 我们 都在 太 阳 下。 没 有

6 6 1 | 2 . 3 | 1 1 | 1 6 5 | 6 - | 6 . 1 |  
风 来 吹, 没 有 雨 来 打, 小 鸟

2 1 | <sup>[20]</sup> 2 3 2 | 1 . 6 | 5 5 6 | 5 . 3 | <sup>[24]</sup> 2 3 2 1 |  
飞 来 同 我 耍, 大 家 唱 歌 又 跳

2 - | 0 0 | 0 0 | <sup>[28]</sup> 3 1 | 2 - | 3 5 3 2 |  
舞, 巴 河 巴 河 我 爱 它。 花

1 . 6 | <sup>[32]</sup> 6 . 1 | 2 - | 3 1 | 2 . 3 | <sup>[36]</sup> 5 . 3 |  
花 花 花, 红 的 花 白 的

2 3 2 1 | 6 1 2 3 | 1 2 1 6 | 5 - | 3 3 | 6 6 1 |  
花, 我们 都在 太 阳 下, 大 家 坐 下

2 - | <sup>[44]</sup> 1 1 2 | 1 6 5 | 6 - | 6 . 1 | 6 . 1 |  
来, 一 同 谈 谈 话。 红 的 白 的

2 3 2 | 1 - | 5 5 6 | <sup>[52]</sup> 5 . 3 | 2 3 2 1 | 2 - |  
花 呀 花, 唱 歌 吧, 跳 舞 吧,

5 5 | <sup>[56]</sup> 6 1 | 3 5 3 | 3 - | 3 . 1 | <sup>[60]</sup> 2 0 ||  
我 们 都 在 太 阳 下。



### (三) 造型、服饰、道具

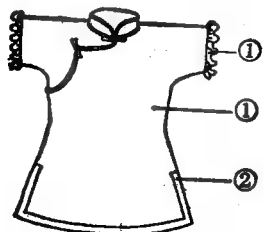
#### 造 型



女青年

服 饰(除附图外,均见“统一图”)

女青年 梳齐耳短发,头顶两侧各扎一朵红绸花。穿朱红色大襟短袖上衣,袖口镶朱红色荷叶边,领口、下摆镶橙黄色边;黑色百褶短裙,长过膝盖;黑色带袂布鞋。



大襟短袖上衣

① 朱红色 ② 橙黄色



百褶短裙

#### 道 具

长绸带 约2米长、30厘米宽的浅绿色绸带。舞蹈时系在腰上。

## (四) 动作说明

### 1. 燕飞步

做法 每拍一步做“跑跳步”，双手“执绸带”（执法同《八月桂花遍地开》中“执红绸”），双手“山膀”位，两肘微屈，手心向下，每步上下闪动一次（见图一）。

### 2. 燕展翅

第一拍 上左脚成右“踏步”，双手旁抬至右“顺风旗”位，手心向上，面向前（见图二）。



图 一



图 二



图 三

第二拍 做第一拍的对称动作。

第三~四拍 左脚向左后退一步为重心，同时转向左后，右脚跟离地，双手动作同第一拍。

第五~六拍 上右脚成左“踏步”，双手做第一拍的对称动作。

### 3. 小鸟飞

第一拍 左脚前伸成“前点步”，面向右前，双臂微屈肘于“山膀”位，手心向下，上下闪动一次。

第二拍 左脚收回成“小八字步”，双臂动作同第一拍。

第三~四拍 手臂动作同第一至二拍，步法与第一至二拍对称。

### 4. 右花点头

做法 站右“前点步”，做左“托按掌”，右手每拍做一次“里挽腕”，身向左前，微右拧，眼视前（见图三）。对称动作为“左花点头”。

### 5. 背花

准备 站“小八字步”，左手背在腰后，右臂微屈肘，手心向上于“山膀”位。

第一拍 左脚向左前上一步为重心,左脚跟离地(见图四)。

第二拍 右脚经左脚旁向右前上步为重心,左脚跟离地。

要点: 连续行进时,双膝每拍要微屈伸一次。

## 6. 坐莲花

第一~二拍 左脚撤至右后成左“踏步半蹲”,双手顺势划至右“托按掌”位。

第三~四拍 原位盘腿坐地(见图五)。



图 四

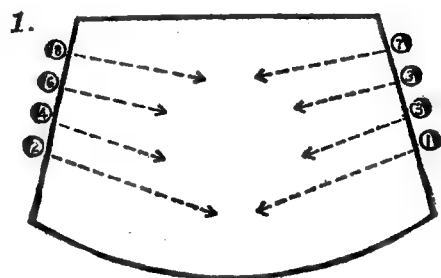


图 五

## (五) 场记说明

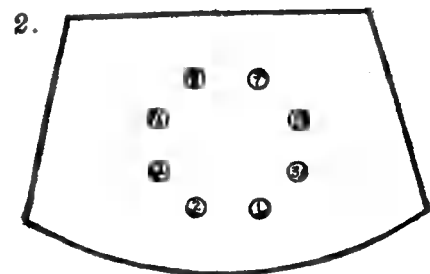
■ 者

女青年(①~⑧) 八人,均两手各执绸带。

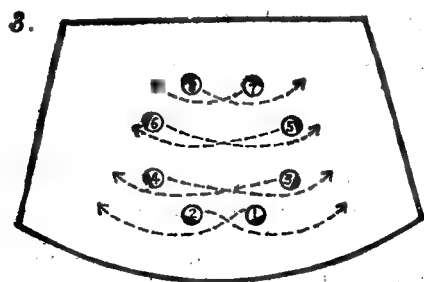


《快乐呀》

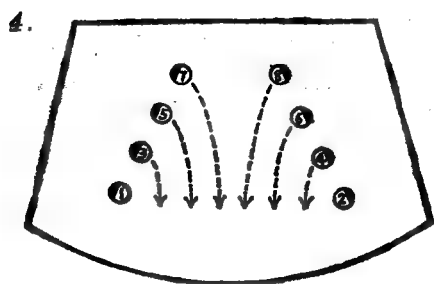
[1]~[8] 八人各按图示路线同时从台两侧做“燕飞步”出场至下图位置。



[9]~[11] 原位面向圆心做“燕展翅”。

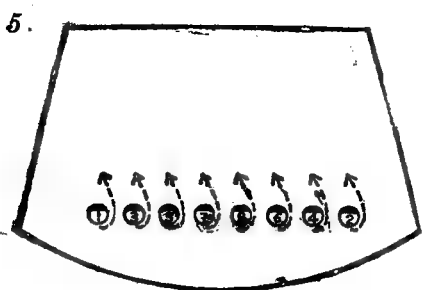


[12]~[17] 单数上身姿态同“背花”，做“跑跳步”；  
双数做对称动作。各按图示路线至下图位置。



[18]~[21] 原位做“小鸟飞”两次。

[22]~[25] 左脚起做“燕飞步”八次，各至箭头处  
成面向 1 点的一横排。



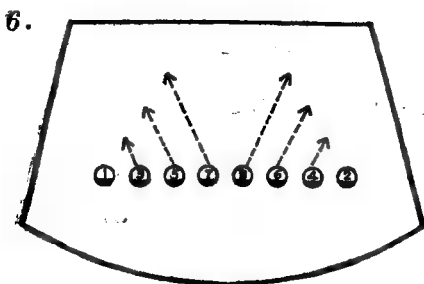
[26]~[27] 双数做“右花点头”，单数做“左花点  
头”，共做四次。

[28]~[29] 做[26]至[27]的对称动作。

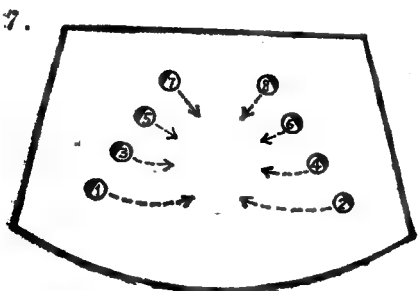
[30]~[33] 同[26]至[29]。

[34]~[37] 做“背花”四次。

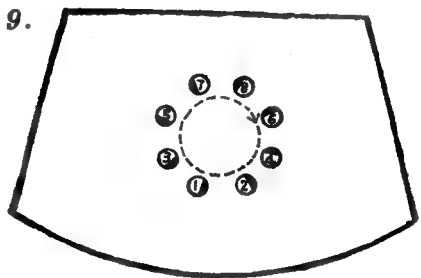
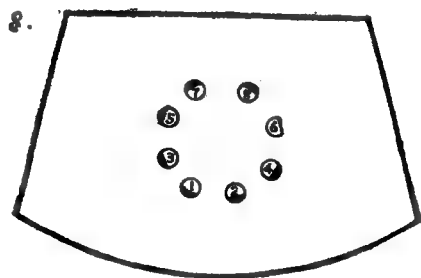
[38]~[40] 全体同时做“燕展翅”左转半圈成面向  
5 点。



[41]~[44] 做“小鸟飞”，各按图示路线至箭头处，  
里转身成单数面向 8 点，双数面向 3 点的“八”  
字队形。



[45]~[46] 做“燕飞步”各至箭头处围成圆圈。



[47]~[48] 面向圆心做“坐莲花”。

[49]~[52] 上身四拍向左、四拍向右、各摆动一次。

[53]~[54] 原地站起。

[55] 左脚前伸成左“前点步”，两手做“摊掌”。

[56] 做[55]的对称动作，最后全体成面向顺时针方向。

[57]~[60] 全体手心向上于右“顺风旗”位，眼视右上方，左脚起顺时针方向走“圆场”。全舞结束。

传 授 苏光辉

编 写 杨秀永、谢宗丽、窦蜀燕  
韩树先

绘 图 周 权

资料提供 叶代蔚

执行编辑 张耀棠、康玉岩



### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



女青年

服 饰(除附图外,均见“统一图”)

女青年 穿粉红色翻领短袖衫,袖口有荷叶边;黑色百褶裙(同《快乐呀》);黑色带袪布鞋。



翻领短袖衫

#### 道 具

绸花 用约四米长的半幅红绸,中间扎起一朵绸花,两端各长约1.5米。距两端约40厘米处,各缀一个小布环,舞时将绸花固定于头顶。



绸 花

## (四) 动作说明

### 1. 左右垫步

准备 站“正步”，双臂下垂，双手的无名指各套进长绸的小布环中，然后用拇、中指捏住长绸。（以下动作准备均同此）

第一~二拍 左脚起，前脚掌着地做左“蹉步”一次，同时右臂前抬、左臂旁抬，均手心向下，眼视前方（见图一）。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

### 2. 吸腿跳转

第一拍 双脚起向上小跳一下。

第二拍 双脚起，向右跳转一圈，同时成左“前吸腿”，双臂下垂。

第三拍 同第一拍。

第四拍 双脚起小跳一下，左脚随之向左后绷脚踢起约 45 度；双手抬成右“高低手”，手心向下，眼视右前上方（见图二）。



图 一



图 二



图 三

### 3. 怀抱球

准备 站“正步”，右手于“按掌”位，左手于额前，双手手心相对，做抱球状。

第一~二拍 左脚原位踏一下，微屈膝，再向上跳起，右腿顺势前吸；同时双手保持手心相对，右手经旁上划至额前，左手经旁划至按掌位（见图三）。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

第五~六拍 落左脚成左“踏步”，做“左右垫步”的第一至二拍动作向左自转一圈。

第七~八拍 做“吸腿跳转”的第三至四拍动作。

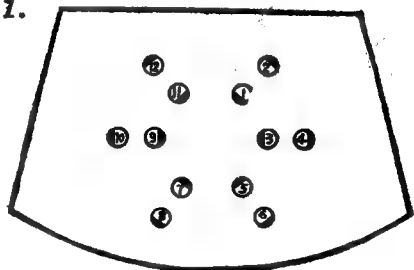


## (五) 场记说明

■ 者

女青年(①~⑫)十人。

1.



全体按图示位置站成内外两个圆圈，二人一组面相对站立。

红军团体操舞曲 第一遍

〔1〕~〔2〕 原位做“左右垫步”。

〔3〕~〔4〕 做“吸腿跳转”。

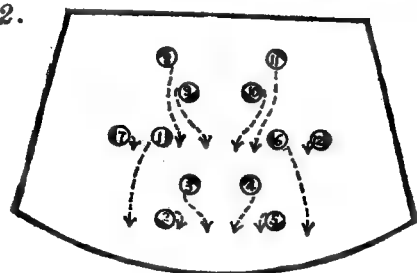
〔5〕~〔6〕 做“左右垫步”。

〔7〕~〔8〕 做〔3〕至〔4〕的对称动作。

〔9〕~〔12〕 做“怀抱球”。

〔13〕~〔16〕 做“怀抱球”的对称动作。

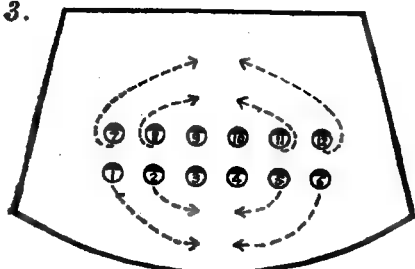
2.



第二遍

〔1〕~〔8〕 各按图示路线做“左右垫步”至箭头处成面向1点的两横排。

3.



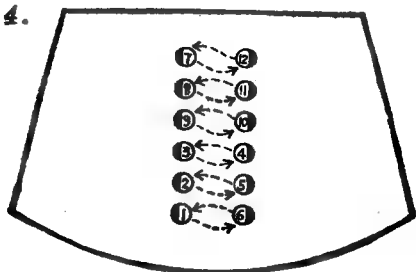
〔9〕~〔12〕 做“怀抱球”。

〔13〕~〔16〕 做“怀抱球”的对称动作。

第三遍

〔1〕~〔8〕 做“左右垫步”，3、4号里转身，9、10号外转身，其他人按图示路线各走至箭头处，全体成面相对的两竖排。

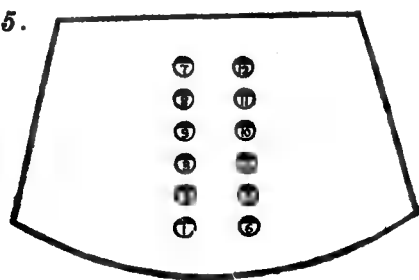
4.



〔9〕~〔12〕 做“怀抱球”：第一至四拍原位做，第五至六拍时两排交换位置。

〔13〕~〔16〕 动作同〔9〕至〔12〕，两排交换位置回到原位，全体外转身成面向1点。

5.



第四遍

〔1〕~〔16〕 做“左右垫步”，由1、6号各领一行分  
向台两侧下场。

编 授 何德珍

编 写 谢宗丽、窦蜀燕、杨先国  
韩树先

编 图 周 权

资料提供 叶代蔚

执行编辑 张耀棠、吕 波、康玉岩

# 儿 童 舞

## (一) 概 述

《儿童舞》是从苏联红军舞蹈中移植过来的。舞蹈通过踢毽、跳绳、拍手等游戏，表现苏区儿童天真活泼、幸福愉快的生活情趣。由儿童十人表演。

## (二) 音 乐

### 说 明

伴奏曲可由演员自唱或伴唱，也可用小乐队伴奏。

### 曲 谱

### 儿 童 舞 曲

1=A  $\frac{2}{4}$

传授 何德珍  
记谱 杨先国

活泼地

[1]

3 3 | 3.2 1 | 2 2 | 2.1 3 | 5 5.6 | 1.6 1.2 |

[8]

3 3 | 2 0 | 3 3 | 3.2 1 | 2 2 |

[12]

2.1 6 | 5 5.6 | 1.6 1.2 | 3 2 | 1 0 |

[16]

923

### (三) 造型、服饰

#### 造 型



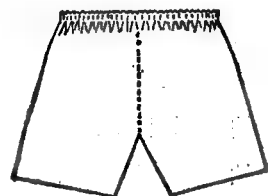
儿 童

服 饰(除附图外,均见“统一图”)

儿童 戴灰色八角帽(式样同《八月桂花遍地开》中男红军);穿红布对襟背心,灰布短裤,布草鞋。



对襟背心



短 裤

### (四) 动作说明

#### 1. 一条龙步

准备 站“正步”,双手搭前面一人的双肩。脸向左。

第一拍 左脚上一步为重心,同时双脚踮起。

第二拍 左脚后跟微带脆劲下压着地,左膝微屈同时右腿上提(见图一)。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

## 2. 拍掌跳起

第一拍 上左脚为重心,右腿屈膝上抬,上身微左倾,双手手心相对抬至右肩前,身稍右拧左倾,眼视前方。

第二拍 左脚原地小跳一下落地微屈膝,同时拍一下手(见图二)。



图 一



图 二

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

## 3. 跳绳步

准备 站“正步”,双臂屈肘旁抬,手心向上作握绳状。

第一~二拍 左脚向前踏地随即向上跳一下,右腿稍吸起,以肘为轴,双手由后经上向前划小立圆一次(见图三)。

第三~四拍 脚做第一至二拍的对称动作,手动作同上。

## 4. 踢毽步

准备 同“跳绳步”。

第一拍 双脚起原地小跳一步落地稍屈膝,低头,眼视前下方。

第二拍 双脚起小跳一下,左脚落地,膝微屈,右“端腿”,上身微右拧、左倾,头右倾,眼视左前上方(见图四)。



图 三



图 四

第三拍 同第一拍。

第四拍 双脚起原地小跳一下落地膝微屈,同时右小腿向右抬起约45度、勾脚,身微左拧、右倾,头右倾,眼视右前下方(见图五)。

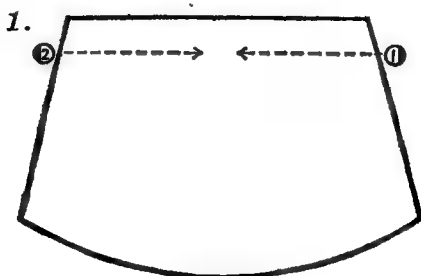


图 五

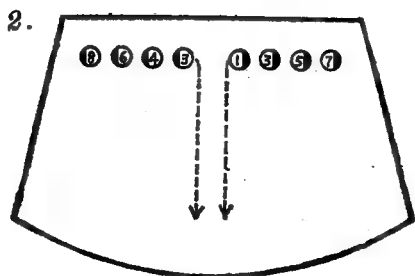
## (五) 场记说明

舞 者

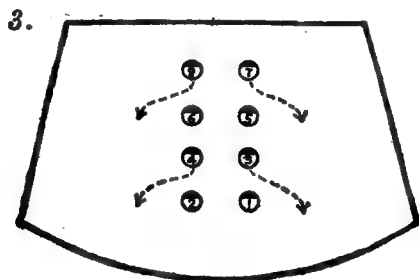
儿童(①~⑧) 八人,男女均可。简称“1至8号”。



儿童舞曲第一遍 单数面向3点,双数面向7点,排头双手叉腰,后面的人双手搭前面人的双肩,全体做“一条龙步”,按图示路线出场至下图位置。

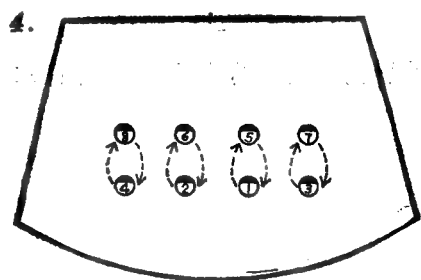


第二遍 全体按图示路线做“拍掌跳步”四次:第一次1、2号转向1点走向台前,3、4号走至原1、2号位;第二次3、4号转向1点随1、2号向前走,5、6号走至原3、4号位,依此类推,走四次全体至下图位置。

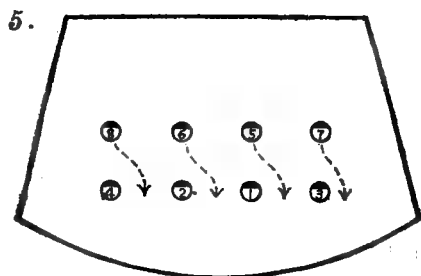


第三遍

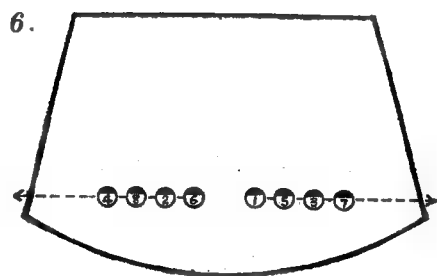
[1]~[8] 全体面向1点,做“跳绳”,1、2、5、6号原位做,3、4、7、8号按图示路线各走至箭头处成两横排。



〔9〕~〔16〕 面向1点做“跳绳”。按图示路线前排后退,后排上前,四小节交换位置一次,最后回原位。



第四遍 面向1点做“踢毽”。前排原位做,后排按图示路线各至箭头处全体成一横排。



第五遍 4、8、2、6号右转身面向3点,4号双手叉腰,后面的人双手搭在前面人的肩上,做“一条龙步”从台右前下场;7、3、5、1号做对称动作从台左前下场。

传 授 何德珍  
 编 写 谢宗丽、樊蜀燕、杨先国  
 韩树先  
 绘 图 周 权  
 资料提供 叶代蔚  
 执行编辑 张耀棠、吕 波、康玉岩

# 农 作 舞

## (一) 概 述

《农作舞》通过农业生产中撒种、锄草、割谷等一系列劳动动作摹拟，表现翻身后的农民在自己的土地上耕耘、收获的喜悦心情。伴奏曲为移植来的苏联舞曲。由男女各四人表演。

## (二) 音 乐

说 明

伴奏曲可由演员自唱或伴唱，也可用小乐队伴奏。

曲 谱

传 授 吴 祥  
记 谱 冯 霞

曲 一

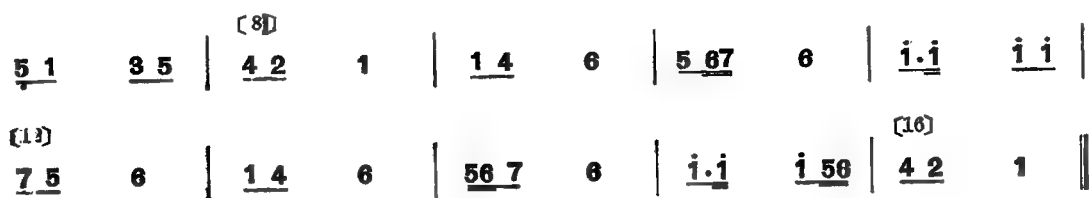
1=G  $\frac{2}{4}$

中速 活泼

[1]

$\dot{1}$  5 | 4242 1 1 | 5 1 3 5 | 4 2 1 | 1 1 5 5 | 4242 1 1 |



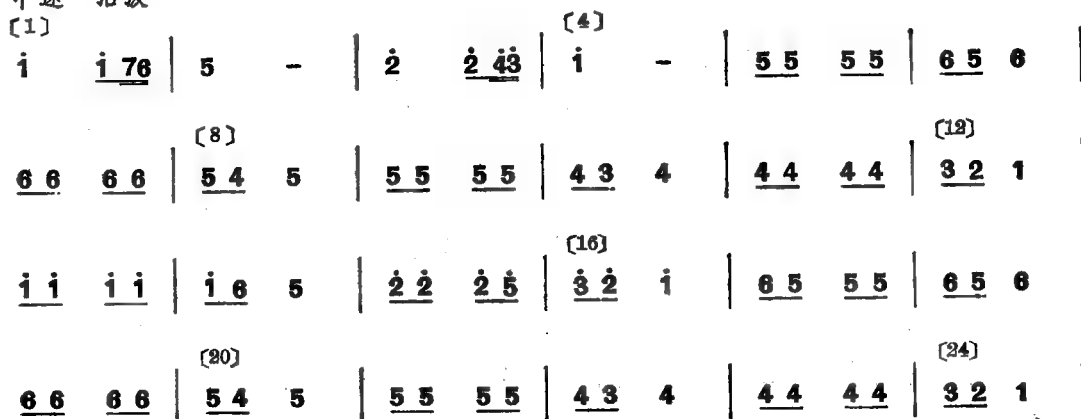


## 曲 二

1 =  $\flat E$   $\frac{2}{4}$

中速 活泼

[1]



## (三) 造型、服饰

造 型



女青年

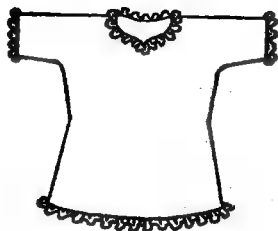


男红军

## 服 饰

男红军 同《八月桂花遍地开》中男红军,腰系皮带,但不系红绸。

女青年 穿红色圆领短袖紧腰上衣(领口、袖口和下摆均镶荷叶边),黑色过膝短裙(裙的下摆镶荷叶边),头顶两侧扎黄色绸花,穿黑色圆口袜带布鞋。



女青年上衣



短 裙

## (四) 动作说明

### 1. 撒种

准备 站“正步”,双脚跟微离地,左臂屈肘于腰左前作抱簸箕状,右手下垂。

第一~二拍 双脚踮起向前做左“蹉步”,右手经前划至腰左前作抓种籽状,上身微左拧,眼视左下方。

第三~四拍 脚做第一至二拍的对称动作,同时右手手心向上经前向右划作撒种状。上身微右拧,眼视右前下方(见图一)。

### 2. 整装

准备 站“小八字步”,左手叉腰。

第一~四拍 右手抬至额前用手背作擦汗状,然后甩向右下方,头微仰,眼视前上方。

第五~六拍 左臂屈肘前抬至胸左前手心向上虚握,右手随之托于左下臂靠近腕处,左手顺势里挽腕(绕右手)一圈,右手顺势翻掌按于左手腕内侧作挽袖状。头微右倾,眼视右手。

第七~八拍 做第五至六拍的对称动作。

第九~十拍 左腿屈膝微抬,上身前俯,两手至左膝两旁里挽腕一次做挽裤边状,眼视手。

第十一~十二拍 做第九至十拍的对称动作。

### 3. 锄草



图 一

准备 站右“丁字步”，双臂屈肘抬至右“高低手”位，半握拳做举锄状，眼随手。

第一拍 上右脚微屈膝为重心，上身稍前俯，左拧，左腿随之向左后抬起 25 度，同时双臂用力甩向左下方(做锄草状)，眼随手。

第二拍 左脚落地回至准备姿态。

#### 4. 拾草

准备 站“八字步”，双手自然下垂。

第一~二拍 左脚后撤成左“踏步全蹲”，同时右手于身右下方自左向右划，并外腕作抓草状，上身微右拧，低头，眼视右手。

第三~四拍 身直起，右手向上抬甩至头右后上方做抛草入背筐状，身微仰，眼视前方(见图二)。



图 二



图 三



图 四

#### 5. 割谷

准备 右手“提襟”，左手手心向外略低于“按掌”位，站“正步”。

第一~二拍 上左脚成左“前弓步”，同时左手经前向右划弧线至腰左前作抓谷束状。上身微俯，左拧，眼视左前下方。

第三~四拍 右手作握镰状向左逆时针方向划平圆(经左手下划回)做割谷状(见图三)。

#### 6. 捋谷

准备 站“正步”，双手虚握举至头右上方，做举谷束状。

第一拍 右脚原位踏地为重心，左腿向左后抬起约 25 度，双手用力下甩向胯左前，上身微俯、左拧，眼视前下方(见图四)。

第二拍 左脚落地为重心，右腿前抬约 25 度，上身起直稍后仰，双手回至准备姿态，眼视前方。

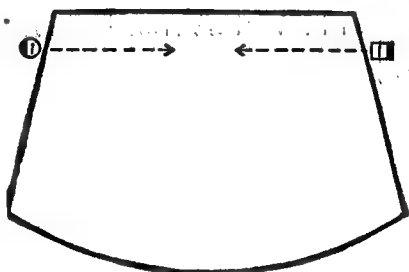
## (五) 场记说明

舞者

女青年(①~④) 四人。简称“女”。

男红军(Ⅰ~Ⅳ) 四人。简称“男”。

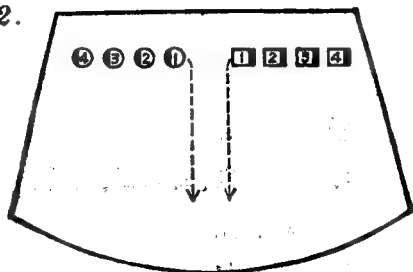
1.



曲一第一遍

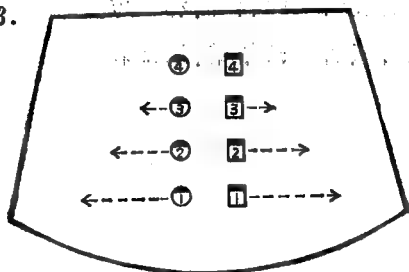
〔1〕~〔8〕 女面向7点于台右后,男面向3点于台左后,各成一行。女左手手心向右,屈肘旁抬,右手手心向左于左肩前,两手心相对,作扛簸箕状;男做对称动作。全体做“跑跳步”出场至下图位置。

2.



〔9〕~〔16〕 全体做“撒种”动作四次。每做一次,男女依次一对一对地各向左、右转身成面向1点。按图示路线走成两竖排。

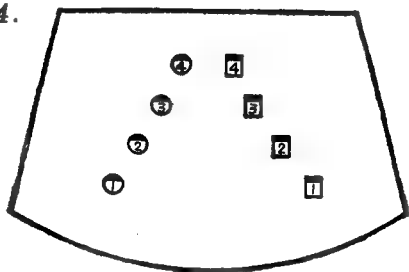
3.



第二遍

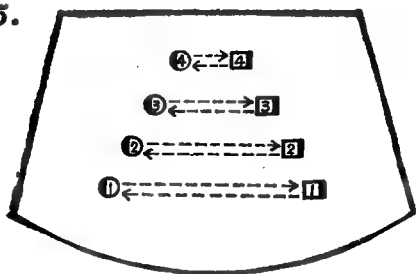
〔1〕~〔2〕 全体双手叉腰,女右转身向3点,男左转身向7点,均左脚起做“跑跳步”成“八”字形,到位后转向1点。

4.



〔3〕~〔8〕 全体面对1点做“整装”动作。

5.



〔9〕~〔12〕 男女相对做“锄草”四次，交换位置。

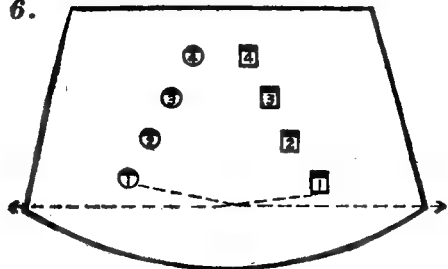
〔13〕~〔16〕 动作同〔9〕至〔12〕，各回至原位。

曲二

〔1〕~〔4〕 全体面向1点，做“拾草”动作两次。

〔5〕~〔14〕 做“割谷”动作两次。

6.



〔1〕~〔16〕 全体做“跑跳步”，双臂微屈肘旁抬成挑担状，每拍上下闪动一次，按图示路线男女依次交叉后下场。

传 授 吴 祥

编 写 马 霞、谢宗丽、窦蜀燕

韩树先

绘 图 周 权

资料提供 叶代蔚、林 力

执行编辑 张耀棠、康玉岩

# 红 军 舞

## (一) 概 述

《红军舞》通过刺杀、投弹等简练的军事动作，表现红军战士苦练本领，奋勇杀敌的革命气概，由八人表演。

## (二) 音 乐

说 明

歌曲可由演员自唱或伴唱，也可用小乐队伴奏。

曲 谱

### 红 军 舞 曲

1=A  $\frac{2}{4}$

传 授 何德珍  
记 谱 杨先国

自豪地

(1)  $\underline{\underline{1.6}}$  5 |  $\underline{\underline{6.5}}$   $\dot{1}$  |  $\underline{\underline{3.3}}$   $\underline{\underline{3.1}}$  |  $\dot{2}$  - |  $\underline{\underline{3.2}}$   $\underline{\underline{5.3}}$  |  $\underline{\underline{2.3}}$   $\underline{\underline{2.1}}$  |

我 们 红 军 来 自 工 农 兵, 受 不 了 那 豪 绅 压 迫

(8)  $\underline{\underline{6.1}}$   $\underline{\underline{2.6}}$  | 5 - |  $\underline{\underline{1.6}}$  5 |  $\underline{\underline{6.5}}$   $\dot{1}$  |  $\underline{\underline{3.3}}$   $\underline{\underline{3.1}}$  |

起 来 革 命, 前 进 杀 豪 绅 努 力 向 前

(12) - |  $\underline{\underline{3.2}}$   $\underline{\underline{5.3}}$  |  $\underline{\underline{2.3}}$   $\underline{\underline{2.1}}$  |  $\underline{\underline{6.1}}$   $\underline{\underline{2.6}}$  | 5 - ||

进, 消 灭 了 那 地 主 豪 绅 才 能 身。

(16)

### (三) 造型、服饰、道具

#### 造 型



女红军

服 饰(除附图外,均见“统一图”)

同《八月桂花遍地开》中男红军服饰,腰系皮带,穿圆口袷带布鞋

#### 道 具

步枪 木制。



步 枪

### (四) 动作说明

道具的执法

1. 背枪(见图一)
2. 提枪(见图二)
3. 端枪(见图三)
4. 扛枪(见图四)



图 一



图 二



图 三



图 四

### 基本动作

#### 1. 枪下肩

准备 “背枪”站“正步”。

第一~二拍 右手抓枪带将枪垂直从肩上甩至胸前,左手握住枪上部。

第三~四拍 右手握住枪柄,成“端枪”。

第五~八拍 左脚起原地踏步四下,身微右拧,眼视前方。

#### 2. 刺杀

准备 “端枪”站“正步”。

第一拍 上左脚成左“前弓步”,双手“端枪”顺势刺击(见图五)。

第二拍 左脚收回成“准备”姿态。

第三~四拍 脚做第一至二拍对称动作,双手动作同上。

第五拍 腿动作同第一拍,左肘向后拉,同时右臂屈肘平抬猛地用枪托撞向左前(见图六)。



图 五



图 六



第六拍 左脚收回成“准备”姿态。

第七拍 上右脚成右“前弓步”，右臂向右前微屈时前抬，枪托向右前，眼视右前方。

第八拍 右脚收回成“准备”姿态。

### 3. 投弹

确备 左手“提枪”站“正步”。

第一~四拍 左脚起每拍一步向前做“跑跳步”，同时右手握拳从身前举至头上方，身微俯，头微低，眼视前下方。

第五~六拍 步法同上，右手握拳收至脸右旁，拳心向后，作咬手榴弹导火索状，眼视前方。

第七~八拍 上左脚成左“前弓步”，右手旁划经后往上挥，手心向前作投弹状，身前倾，眼视前下方(见图七)。

### 4. 枪上肩

准备 右手“提枪”站“小八字步”。

第一拍 右手握枪身下部至腰前，向上，使枪直立，左手随即握住枪身中部(见图八)。



图 七



图 八

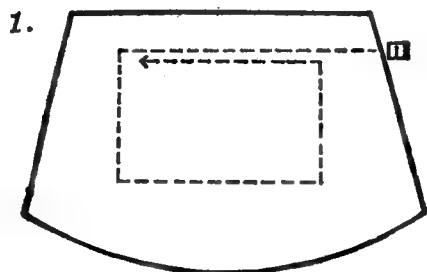
第二拍 右手换握枪托，成“扛枪”。

第三~八拍 左脚起每拍一步原地踏步。

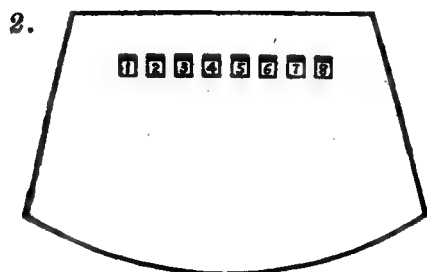
## (五) 场 记 说 明

舞 者

女红军战士(①~⑧) 八人，均持步枪。



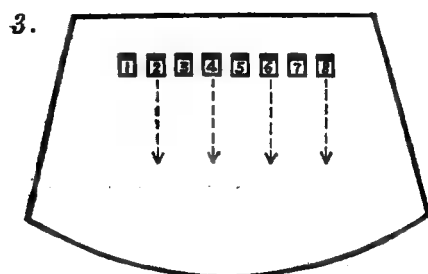
红军舞曲第一遍 全体面向 8 点成一行,“背枪”,左脚起,每拍一步齐步走,左臂随节奏前后摆动,从台右后出场,按图示路线走成一横排,全体到位后左转身面向 1 点。



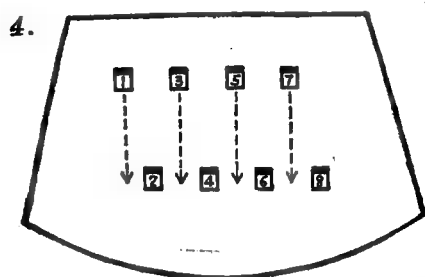
第二遍

[1]~[4] 全体原位做“枪下肩”。

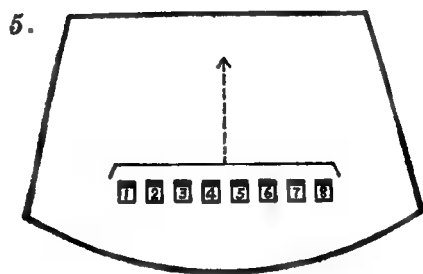
[5]~[8] 全体做“刺杀”。



[9]~[12] 双数做“投弹”走至台中成一排,单数每拍一步原位踏步。

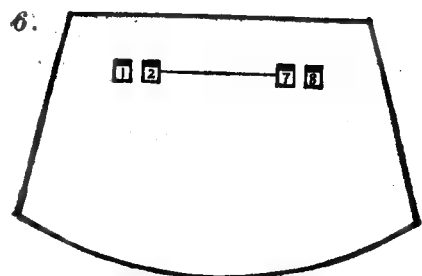


[13]~[16] 双数站“正步”静止,单数做“投弹”,各至箭头处全体仍成一排。

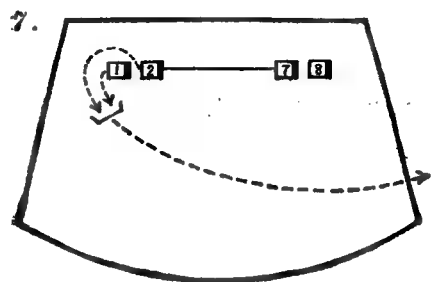


第三遍

[1]~[4] 全体将枪换至右手成“提枪”,左手“提襟”,身微俯,起左脚做“跑跳步”退至台后,眼视前方。



〔5〕~〔8〕 全体面向1点做“枪上肩”，然后右转身面向3点（做军事操练动作“向右转”）。



〔9〕~〔16〕 由1、2号领齐步走，依次成二人一组（凡走至1、2号位时，双数绕至单数身右侧），按图示路线成二列纵队边行进边高呼“一、二、三、四！”，眼视右前方，按图示路线下场。

传 授 吴 祥

编 写 马 霞、谢宗丽、窦蜀燕

林 力、韩树先

绘 图 周 权

资料提供 叶代蔚

执行编辑 张耀棠、康玉岩

# 高高的云儿

## (一) 概述

《高高的云儿》取材于《葡萄仙子》。原为二十年代著名音乐家黎锦晖创作的儿童歌舞剧。全剧共八场十一曲,主要表现自然界的美好景象,带有强烈的知识性和趣味性。曾在全国流行,并传入苏区。《高高的云儿》是第一场《仙子的心思》中的一段歌舞。此舞由女子八人表演。

## (二) 音乐

说明

歌曲可由演员自唱,也可用小乐队伴奏。

曲谱

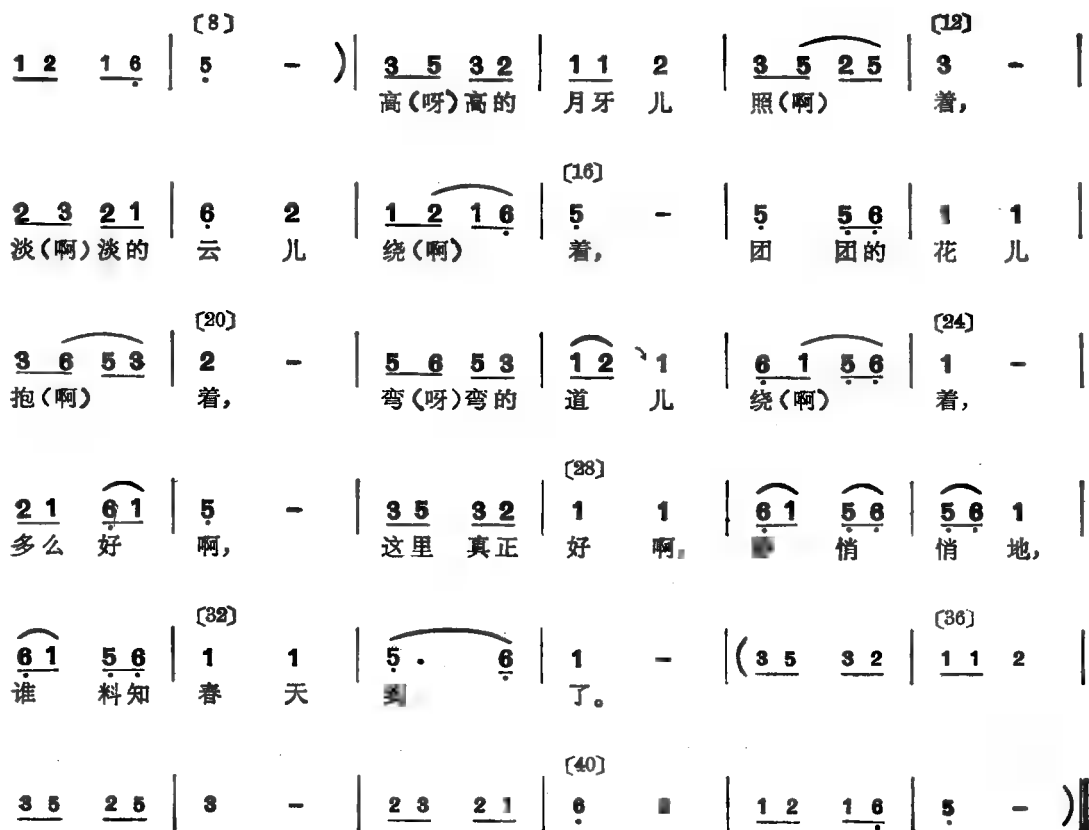
### 高高的云儿

1 =  $\flat B$   $\frac{2}{4}$

传授 苏光辉  
记谱 杨永秀

中速 抒情地

(1)  $(\underline{3} \ \underline{5} \ \underline{3} \ \underline{2}) \mid \underline{1} \ \underline{1} \ 2 \mid \underline{3} \ \underline{5} \ \underline{2} \ \underline{5} \mid \underline{8} \ - \mid \underline{2} \ \underline{3} \ \underline{2} \ \underline{1} \mid \underline{6} \ \blacksquare \mid$  (4)



### (三) 造型、服饰、道具

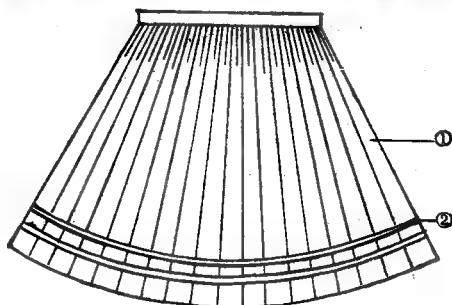
#### 造 型



女青年

## 服 饰

同《快乐呀》女青年服饰。只是裙子下摆5厘米处加缀一圈3毫米宽的桔黄色边。



裙 子

① 黑色 ② 桔黄色边

## 道 具

长绸带 同《快乐呀》。

## (四) 动作说明

### 1. 燕飞步

做法 同《快乐呀》的“燕飞步”。

### 2. 小晃头

准备 “执绸带”(执法同《快乐呀》)于左“托按掌”位,右手手心向上,站左“踏步”。

第一拍 头微左摆,上身微左倾(见图一)。

第二拍 头微右摆,上身微右倾。

### 3. 分手踏步蹲

第一~四拍 上左脚成右“踏步”,同时双手做“下分掌”至“山膀”位,手心向下。

第五~八拍 成右“踏步全蹲”,双臂微屈肘,提腕(见图二)。



图 一

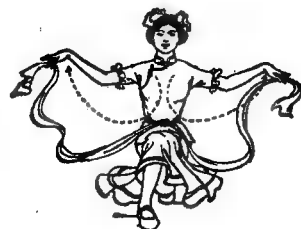


图 二

#### 4. 转点步

准备 站“正步”。

第一~四拍 左脚上一步为轴向左转半圈,同时右脚至身后点地,顺势再转四分之一圈,双手手心向上“执绸带”随之划于“山膀”位,肘微屈。



图 三

第五~八拍 右脚前伸成右“前点步”,同时双臂至胸前交叉,两手搭肩,头左倾(见图三)。

第九~十拍 右脚撤向右后点地,同时右手叉腰,左手手心向上于“按掌”位,头右倾。

第十一~十六拍 左手每拍一次交替向里、外翻掌。

#### 5. 吸腿燕飞步

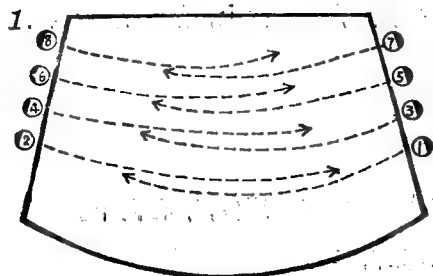
第一~二拍 右“前吸腿”,左脚随之向前或右跳一下,双手手心向下旁抬于“山膀”位微屈肘,提、压腕一次,作燕飞状。

第三~四拍 腿做第一至二拍的对称动作,双手动作同第一至二拍。

### (五) 场记说明

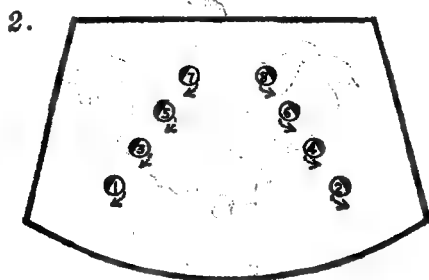
者

女青年(①~⑧) 八人,均“执绸带”。



《高高的云儿》

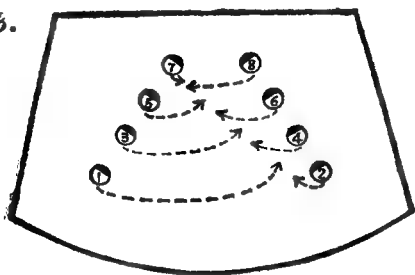
[1]~[8] 单数从台左,双数从台右,做“燕飞步”  
按图示路线出场,各至箭头处成下图位置。



[9]~[12] 全体原位做“小晃头”。

[13]~[16] 单数左转身成面向8点,双数右转身成面向2点,均同时做“分手踏步蹲”。

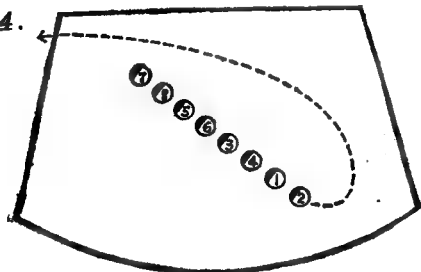
3.



[17]~[24] 全体起身做“转点步”。

[25]~[32] 全体面向 8 点做“吸腿燕飞步”，各至箭头处成斜排。

4.



[33]~[34] 全体原位做“小晃头”。

[35]~[42] 全体做“燕飞步”，按图示路线由 2 号领头进场。

传 授 苏光辉

编 写 杨秀永、莫蜀燕、谢宗丽  
韩树先

绘 图 周 权

资料提供 叶代蔚

执行编辑 张耀棠、康玉岩



# 海 军 舞

## (一) 概 述

《海军舞》是当时以苏联《海军舞曲》编成的一个舞蹈。通过拉绳、挑水、洗衣等生活劳动动作,表现红军战士勤劳愉快、自豪向上的情趣。由男子八人表演。

## (二) 音 乐

说 明

伴奏曲可由演员自唱或伴唱,也可用小乐队伴奏。

曲 谱

### 海 军 舞 曲

1 =  $\flat B$   $\frac{2}{4}$

传 授 昊 祥  
记 谱 林 力

中速、坚定、活泼

[1]

$\underline{5} \underline{5}$   $\underline{5} \underline{3}$  |  $\underline{2} \underline{1}$   $\underline{2} \underline{3}$  |  $\underline{5} \underline{5}$   $\underline{6} \underline{56}$  |  $\overset{[4]}{1}$  0 |  $\underline{5} \underline{5}$   $\underline{5} \underline{3}$  |  $\underline{2} \underline{1}$   $\underline{2} \underline{3}$  |

[8]

$\underline{5} \underline{5}$   $\underline{6} \underline{56}$  | 1 0 |  $\underline{5} \underline{3}$   $\underline{1} \underline{3}$  |  $\underline{2} \underline{1}$   $\underline{2} \underline{3}$  |  $\underline{5} \underline{3}$   $\underline{1235}$  |

[12]

6 ■ |  $\underline{6} \underline{5}$   $\underline{4} \underline{3}$  |  $\underline{2} \underline{1}$   $\underline{2} \underline{3}$  |  $\underline{5} \underline{5}$   $\underline{6} \underline{56}$  |  $\overset{[16]}{1}$  0 ||

### (三) 造型、服饰

#### 造 型



男红军

#### 服 饰

同《八月桂花遍地开》中男红军。

### (四) 动作说明

#### 1. 出场步

准备 站“正步”，左手叉腰，右手推掌向前。

第一~二拍 左腿屈膝上提，同时右脚原地小跳一下，眼视左方(见图一)。



图 一

第三~四拍 落左脚，右腿上提，同时右手收回成“端掌”。

## 2. 拉绳

准备 站“小八字步”。

第一~二拍 转向右前, 上身左拧, 步法同“出场步”的第一至二拍。左手虚握拳拉至腰左旁, 同时右手虚握伸向右前下方(见图二)。

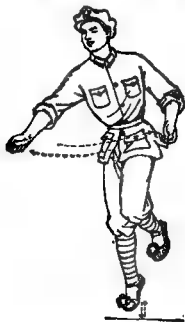


图 二



图 三

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

## 3. 挑水

第一~四拍 步法同“出场步”, 上身姿态如图(见图三), 双臂每拍上下闪动一次, 作挑水状。

## 4. 跳射雁

第一拍 双脚起原位小跳一下落成“正步半蹲”, 同时两手胸前击掌, 脸向右前。

第二拍 左脚起原位小跳一下, 右小腿随之向左后抬起; 同时两手经“上分掌”划至右“顺风旗”位, 手心向上, 上身拧向左前。

第三~四拍 做第一至二拍的对称动作。

## 5. 洗衣服

准备 站“小八字步”, 双臂屈肘前抬横于胸前, 左手上, 右手下, 半握拳手心相对。

第一~二拍 步法同“出场步”的第一至二拍; 左臂向左前下方屈伸一次, 同时右臂向相反方向屈伸一次作搓衣状, 上身稍前俯, 头微低, 眼视手。

第三~四拍 步法同“出场步”的第三至四拍, 手动作同第一至二拍。

## 6. 拧衣服

准备 站“小八字步”, 双臂屈肘, 双手在腰前似握衣状。

第一~四拍 步法同“出场步”; 双手做拧衣状, 身微俯, 头微低, 眼视手。

## 7. 抖衣服

准备 站“小八字步”, 双臂屈肘向前平抬; 手心向下做提起衣服状, 头微低。

第一~四拍 步法同“出场步”; 双手带动下臂每拍上、下抖动一次做抖衣状。

## 8. 端盆

第一~四拍 右“踏步全蹲”，两手环抱于膝两旁做端盆状(见图四)。

第五~八拍 起身，两手做托盆状至左前，眼视左前(见图五)。



图 四



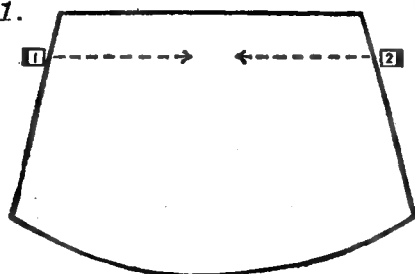
图 五

## (五) 场 记 说 明

### 舞 者

男红军(1~8) 八人。简称“1至8号”。

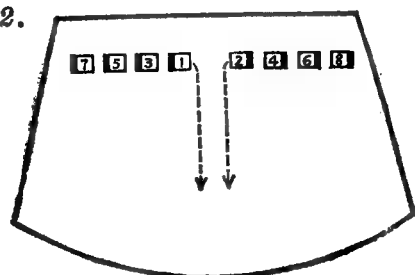
1.



海军舞曲第一遍

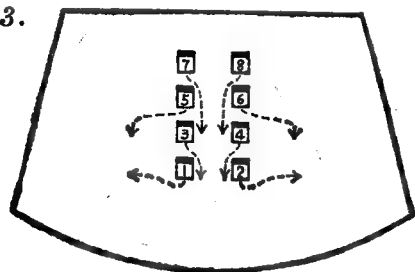
[1]~[8] 单数于台右后面向7点，双数于台左后面向3点，各按序成一行做“出场步”，按图示路线至下图位置。

2.

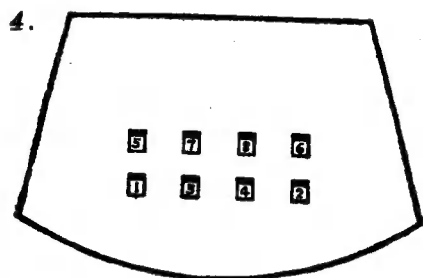


[9]~[12] 动作同上。从1、2号起依次左转身面向1点，按图示路线走成面向1点的两竖排。

3.

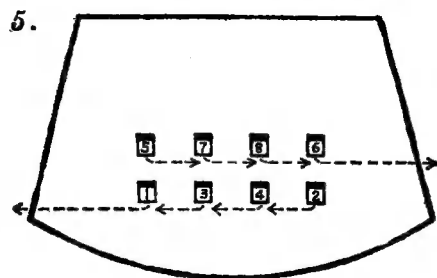


[13]~[16] 动作同上。各按图示路线走至箭头处，成面向1点的两横排。



[9]~[12] 做“拧衣服”两次。

[13]~[16] 做“抖衣服”两次。



#### 第二遍

[1]~[8] 全体原位做“拉绳”四次。

[9]~[16] 全体原位做“挑水”四次。

#### 第三遍

[1]~[4] 做“跳射雁”两次。

[5]~[8] 做“洗衣服”两次。

#### 第四遍

[1]~[4] 做“端盆”。

[5]~[16] 由1号领单数, 6号领双数, 全体起左脚做“跑跳步”, 按图示路线下场。

传 授 吴 祥

编 写 马 霞、窦蜀燕、谢宗丽

林 力、韩树先

绘 图 周 权

资料提供 叶代蔚

执行编辑 张耀棠、康玉岩

## 后 记

根据文化部、国家民委、中国舞协 1981 年 8 月“关于编辑出版《中国民族民间舞蹈集成》的通知”要求，同年十月四川省文化局、四川省民委、舞协四川分会联合发出了川文艺(81)字第 25 号文件，并成立《中国民族民间舞蹈集成·四川卷》编辑领导小组和编辑办公室，由陈国志(省文化局副局长)任组长，孙自强(省民委副主任)、彭长登(舞协四川分会主席)任副组长，郭生(省群众艺术馆副馆长)任办公室主任，林堃、胡德嘉、侯荣华任副主任，立即开展了本卷的编纂工作。

随后各市、地、州相继成立了民族民间舞蹈收集整理小组和工作班子，各县、区(市属区)成立了普查小组，立即对全省民族民间舞蹈展开广泛深入的普查工作。全省参加普查工作的干部达五、六百人，采访民间艺人和有关人士约三万人。至 1984 年底，全省有二百零九个县、区写出了普查本，为全省所有县区的 98.2%。这项工作发动的广度和深度及获得的明显社会效果，在我省文化战线上都是空前的。

与普查工作同时，本卷编辑办公室，组织省群众艺术馆的舞蹈干部和省舞蹈学校的专业教师，组成羌族舞蹈收集整理小组，在茂县、汶川、理县三县县委、县府和文教局的大力支持，以及当地文化馆干部董方权、杨莉等同志积极配合下，自 1981 年冬至 1983 年春前后三次深入羌族聚居区，经全面、深入、细致的调查、收集工作后，于 1984 年写出了《羌族舞蹈(讨论稿)》。由于直接参与了从调查收集、分析整理到编写成文的全过程，从而摸索了经验，有力地推动全省工作的开展。

1985 年，经省文化厅批准，吸收全省对民族民间舞蹈有较高研究能力和有代表性的十五人正式组成编委会，同时成立了编辑部，聘定了主编和副主编。1985 年 3 月省民族音乐舞蹈研究中心(后改为省音乐舞蹈研究所)成立，统管全省六部艺术集成、志的工作，使舞蹈集成的工作进一步有了组织保证。同年 11 月在全国艺术科学第三次工作会议上，正式签订了协议书，纳入了国家艺术科学重点科研项目的轨道。

在完成普查的基础上,各市、地、州立即进入资料卷的编写。我们一方面严格把关,要求各资料卷必须达到应有的质量,逐一组织各资料卷的审稿工作,先后召开审稿会四十五次,个别地区卷经五次审稿修改后才通过;一方面着力提高编写人员素质,举办了多次培训班,邀请《中国民族民间舞蹈集成》总编辑部和省内有关的专家、教授、讲授舞蹈史、四川文化史、民族学、宗教学、美学以及编写体例、编辑工作、人体动作速画法、舞蹈绘图等,使参加学习的同志能基本掌握对民族民间舞蹈进行科学分析、研究所必须具备的相关知识,有效地提高了编写的水平。至1986年底,全省除成都市外的十八个市、地、州资料卷全部定稿。1990年6月,已有九个资料卷陆续出版。

与此同时,我们先后二十二次组织力量,有计划地深入五十三个市、县,行程约六万公里,一面收集文字资料,一面抓紧开展录像工作,共收集民舞和有关录像资料三百五十余盘,约七千余分钟。这批资料不仅是极为宝贵的艺术财富,而且成为编写中的有力依据、审稿时的对照材料,并为今后四川民族民间舞蹈的科学研究积累了相当丰富的形象资料。

在完成普查和资料卷的基础上,经编委会讨论,确定了本卷的选题和框架设想。自1985年后,本卷进入了实际编写阶段。在此期间,在总编辑部的领导下,我们和兄弟省卷编辑部共同主办了在我省召开的“全国彝族舞蹈学术讨论会”,“全国首届藏族舞蹈学术讨论会”。我们自己组织了“藏族舞蹈编写研讨会”,“巫舞编写研讨会”,派人参加了“全国土家族舞蹈学术讨论会”。通过这些学术活动,不仅提高了编写人员的学术水平,而且增强了本卷的科学性。

1988年完成初稿后,我们严格认真地进行审稿、定稿。首先由各责任编辑,按照体例认真审看、修改。自1989年11月起,由主编参加,集中了编辑部张耀棠、吕波等八位同志,进行集体审稿,集体改定。在审稿中,以录像资料做为主要依据,并先后从各市、地、州邀请了格西门措、益西嘉措、徐庆云、顾占元、车瑛、吕佩芬、胡静、姚义程、易国瑶、杨北渠、张科佳、叶大琳等同志来编辑部,参加有关舞种的讨论,使入卷节目更符合实际和编选要求,保证了质量,事半功倍。1990年10月总编辑部来川对本卷进行终审,于11月25日胜利通过。

本卷在编辑过程中,始终得到中国共产党四川省委、省人民政府的深切关怀,冯元蔚、康振黄、韩邦彦等领导同志多次具体指导,协助解决各种重大困难。省委宣传部、省文化厅、省民委、省文联、四川舞协,都给予了充分重视和具体领导。省计经委、省财政厅、省科委亦给予了具体关怀和有力支持。

本卷始终得到我省专家、学者的关心和指导,四川大学的任乃强、童恩正、蒙默等教授,省民委民族研究所的李绍明和武精忠研究员、周锡银副研究员,省博物馆的王家佑和沈仲常研究馆员等,多次为我们介绍有关学科的研究情况和学术资料,给予了很大的

帮助。

四川省群众艺术馆、四川省舞蹈学校、四川省歌舞剧院等单位，自始至终无私地给予我们支持和帮助。

在九年的工作过程中，我们一直得到总编辑部的指导和帮助，多次来蓉对编写中的具体问题，及时给予说明并帮助解决，使我们的工作得以顺利进行。他们深入细致、认真负责，以及严肃紧张的工作作风，也给我们不少激励。

本卷的完成，是全省广大从事舞蹈集成工作的同志们辛勤劳动的结果，是全省从事民族民间舞蹈工作的专家、干部和艺人、积极分子通力合作的结果。在此我们向所有对本卷做过贡献的同志们表示衷心的感谢。

《中国民族民间舞蹈集成·四川卷》完成于二十世纪九十年代初，必然带有这一历史阶段的特征，同时受到参加编写者水平的局限，我们诚恳地接受读者的批评，接受历史的检验。

《中国民族民间舞蹈集成·四川卷》编辑部